உபதேச மஞ்சரி

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா



தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்க வெளியீடு



May God bless you!

Swami Chidananda

ॐ

உபதேச மஞ்சரி

அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

ஸ்ரீ சுவாமி இராமானந்தா



வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் :: சேலம் ஜில்லா.

விலை] 1980 [ரூ. 2—00

* * *

Translation of :

"UPADESA MANJARI"

in Tamil

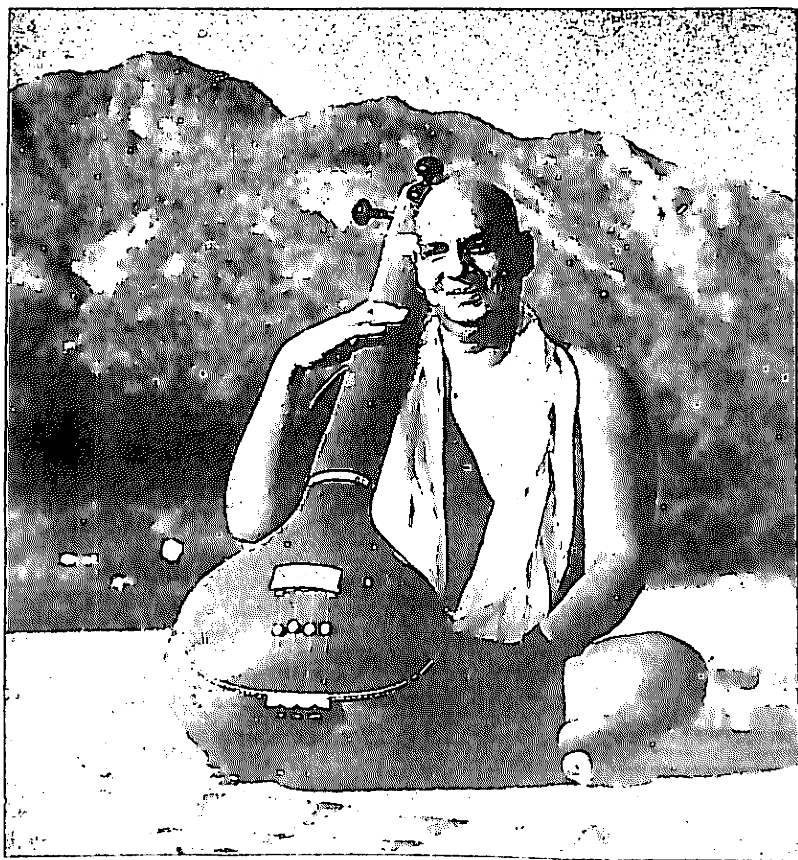
* * *

Printed out of the magnanimous donation of :

SIVA FAMILY

COIMBATORE

Printed at The Literary Press, Salem-636001.



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

ஓம்

உபதேச மஞ்சரி

* ○ *

1. கடவுளும் மனித வாழ்க்கையின் லக்ஷியமும்

1. கடவுள் ஒன்றே சத்வஸ்து, ஏனைய அனைத்தும் அஸத்தே, இருக்கையற்றவையே, வெறும் தோற்றங்களே. கடவுள் ஒருவருக்குத்தான் இருக்கையும் உண்டு.

2. கடவுள் ஒளி மயம், சாசுவதமான வாழ்க்கை, அன்பு சொரூபம்.

3. கடவுள் மேலாம் பரம புருஷர். அவரே நீக்கமற எங்கும் நிறைந்திருப்பவர். அவரே யாண்டும் யாவற்றிலும் அதிஷ்டானமாகவும் இருப்பவர்.

4. பரமாத்மா ஆதி-நடு-அந்தம் இல்லாதவர், ஆக்கல் - காத்தல் - அழித்தல் ஆகிய முத்தொழில்களைப் புரிபவர், அணுவுக்கும் அணுவானவர், மஹத்துக்கும் மஹத்தானவர்.

5. கடவுள் வற்றாத - எல்லையற்ற - அளவிடற்கொண்ணாத கருணைக்கடல், அருட்களஞ்சியம்.

6. சிருஷ்டி முழுவதற்கும் ஆதாரம் கடவுளே. அவரே முதற் காரணமும் மூல காரணமும் ஆவார்.

7. இவ்வுலகை உருவாக்கி நன்கு அமைத்த ஒப்பற்ற சிற்பியும் அவரே.

8. கடவுள் இரண்டற்ற ஏக வஸ்து. எனினும், ஒன்றாகிய அவரே பலவாகி யாவற்றிலும் வியாபித்து ஊடுருவியும் நிற்கின்றார்.

9. கடவுள் பரிபூரணர், ஆப்தகாமா, குறை ஏதும் இல்லாதவர், நன்மை தீமைகளோடு சம்பந்தப்படாதவர், யாண்டும் பரம திருப்தி யிலேயே திளைத்திருப்பவர்.

10. பிரபஞ்சம், வேதங்கள் முதலிய யாவற் றிற்கும் மூலம் கடவுளே.

11. அவர் அன்பு சொரூபம், ஞானமயம், இனிமையிலும் இனிமையானவர்.

12. பரம்பொருள் சிந்தனைக்கு எட்டாதவர், மனம்—புத்தி—இந்திரியங்களுக்கு அப்பாற்பட்டவர்.

13. பரப்பிரம்மம் அழியாதது, மாருதது, சாசுவதமாகவுள்ளது. அது இரண்டற்ற ஏக வஸ்துவுமாகும்.

14. பிரம்மம் ஒன்றே நிலைபொருள், சத்தை, சைதன்ய வஸ்து, பேரறிவின் சொரூபம். அது காலம்—தேசம்—காரண காரியங்களுக்கு அப்பாற் பட்டது.

15. அது சுயம்பு; வெளி ஆதாரமின்றித் தனித்துத் தானுக நிற்பது.

16. அது உபாதிகளற்றது, குணங்களற்றது, விகாரமற்றது, தோஷமற்றது, கேடில்லாதது. கூடுதல் - குறைதல் - மாறுதல் என்பன அதனிடத் தில்லை.

17. பரமாத்மா அனந்த வீர்யமுடையவர், சர்வ வல்லமையுள்ளவர், முடிவற்ற மகிமையுடைய வர், அனந்த கல்யாண குணங்களையுமுடையவர்.

18. எல்லையற்றது, மாருதது, இந்திரியங் களுக்கு எட்டாதது, பரிபூரணமானது, அறிவு மயமானது, ஆனந்தமயமானது — இவை யாவும் ஆத்மாவின் விசேஷத் தன்மைகளாம்.

19. கடவுள் உருவமும் அருவமும் இவ்விரண்டையும் கடந்தவரும் ஆவர். அவரே பிரபஞ்ச சொரூபமாக விளங்கும் விராட் புருஷரும் சாகார சகுணமான ஈசுவரனும் நிராகார நிர்க்குண பரப் பிரம்மமும் ஆவார்.

20. கடவுள் ஒரு கர்மமும் செய்வதில்லை. எனினும், அவனன்றி ஓர் அணுவும் அசைவது மில்லை.

21. கடவுள் பொறிகளுக்குப் புலப்படாதவர், வாக்குக்கும் மனதுக்கும் எட்டாதவர். எனினும், பொறி வாயிலை அடைத்து விட்டு தியானத்தில் நிலைத்திருப்பாயாகில் உன்னில் கடவுள் சொரூபம் விளங்கும்.

22. நாமரூபங்களுக்கெல்லாம் அடிப்படையாக வுள்ளது சத்-சித்-ஆனந்த பரப்பிரம்மமே. அதுவே யாவற்றிற்கும் ஆதாரமுமாகும்.

23. எல்லா மதங்களுக்கும் மூலாதாரம் கடவுளே.

24. ஜீவனுக்கு உயிரும் சக்தியும் அளிப்பவனும், பொறிகளுக்குப் பலம் தருபவனும், புத்திக்கு ஒளி கொடுப்பவனும், பிராணனுக்கு ச்க்தி அளிப் பவனும் பரமாத்மாவே.

25. பராம்சாந்தி, கடவுள், ஆத்மா, பிரம்மம், அழியா அமர நிலை, விடுதலை — இவை அனைத்தும் பரம்பொருளைக் குறிக்கும் வெவ்வேறு சொற்களே.

26. பரம்பொருள் விவரிக்க வொண்ணாதது, அளவிடற்கரியது. புத்தியைக் கொண்டு அதை விவரிக்க முயலுவதெல்லாம் ஓர் அளவுக்குத்தான் முடியும். அது முழு விவரணம் ஆகாததே.

27. கடவுள் அந்தர்யாமியாய் உன் இதயக் குகையில் வீற்றிருப்பதால் உனது எண்ணங்கள்-

செய்கைகள் அனைத்தையும் அறிந்த வண்ணமாகவே தான் இருக்கின்றார். எனவே அவரை வஞ்சிக்க முற்படாதே.

28. எண்ணெய் இல்லாது தீபம் எரியாது. அதுபோன்று கடவுள் இல்லாது மனிதன் உயிர் வாழ முடியாது.

29. பரப்பிரம்மம் எங்கும் இயங்கும் சித் சக்தியே.

30. பரமாத்மா நமது கண்களுக்குப் புலப் படாது போனாலும் அவர் நம்மைப் பார்த்தவண்ண மாகவேதான் இருக்கின்றார். அவர் சப்தித்த சப்தங்கள் நமது காதில் விழுவதில்லையேயொழிய அவர் நமது ஆரவாரங்கள் எல்லாவற்றையும் கேட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கின்றார். நமது மனதுக்கு அவர் எட்டாது போனாலும் நமது எண்ணங்களை அவர் அறிந்த வண்ணமாகவேதான் இருக்கின்றார். பரிசுத்தமே அவர் உரு. அவர் நீக்கமற எங்கும் நிறைந்துள்ள சைதன்யம், சத்-சித்-ஆனந்த பரப்பிரம்மம்.

31. சக்தி, அழகு, கீர்த்தி, சுபிக்ஷம், பலம், மனவுறுதி, முதலிய தெய்வீக சம்பத்துக்கள் அனைத்தும் கடவுளின் விபூதிகளே.

32. கடவுள் சர்வாதிகாரியோ, ஏகாதிபதி யோ, கொடுங்கோலனோ அல்ல. அவன் உனது பிரியமுள்ள தந்தையே, வாஞ்சையுள்ள தாயே, இணைபிரியாத-அழியாத நண்பனே.

33. முக்காலங்களிலும் அழியாத-மாறாத-நிலை பேருள்ள வஸ்து கடவுளே.

34. மெய்ப்பொருளை உள்ளுணர்வின் மூலம் தான் உணர முடியும்.

35. பரம்பொருள் சச்சிதானந்த மயம். அதை அறிந்தால் அதற்குப் புறம்பாக அறிவதற்கு ஒன்று மில்லை. எனவே அப்பரம்பொருளை அறிய முற்படு.

36. சத்-சித்-ஆனந்த பரப்பிரம்மமே தனது மாயா சக்தியினால் அசத்-ஜடம்-துக்கமாகிய ஜகத் தாகத் தோன்றுகின்றது. எனினும், அது மாயை யினால் பாதிக்கப்படாது தனித்து நிற்கின்றது.

37. ஈசுவரன், ஜகத், ஜீவன் ஆகிய இவை யாவும் பரப்பிரம்மத்தினிடமிருந்துதான் வந்தவை. பரப்பிரம்மத்திடத்திலேதான் நிலை பெற்றும் நிற் கின்றன. பரப்பிரம்மமேதான் தனது சக்தியினால் இம்மூன்றுமேயாயிற்று. எனினும், பரப்பிரம்மம் இரண்டற்ற ஏகவஸ்துவாக தனித்தும் நிற்கின்றது. இவ்விஷயம் பரம இரகசியம், அற்புதம், ஆச்சரி யம், நம்பத்தகாதது, ஆனால் உண்மையே.

38. கடவுள் எங்குமுள்ளார். மூச்சிலும், எண்ணத்திலும், மனச்சாட்சியிலும், சப்தத்திலும், வர்ணத்திலும், உருவத்திலும், ருசியிலும், வாசனை யிலும், நக்ஷத்திரங்களிலும், பூக்களிலும், பஞ்ச பூதங்களிலும் அவர் வியாபகத்தை உணர்.

39. வாழ்க்கையின் நோக்கம் சம்சாரத்தளை யினின்று விடுதலையடைந்து பரம்பொருளை அடை வதே.

40. மானிட சரீரத்தில்தான் ஆத்ம ஞானம் சித்திக்கும், பரமனை அறிய முடியும். இக்காரணம் பற்றியே தேவர்களும் மனிதராகப் பிறக்க விரும்பு கின்றனர்.

41. ஆசைகள் அறுபட்டால் உனக்கு இப்பிறவி யிலேயே அமரத்வம் கிட்டும், பரமனுடன் ஐக்கிய மும் ஏற்படும்.

42. ஆத்மாவை சுவானுபூதியில் அறிந்தால் ஆன்மீக வாழ்க்கையின் லக்ஷியம் பூர்த்தியான தாகும்.

43. பேரின்பம் உனக்குச் சொந்தமே. ஆத்ம சாம்ராட் ஆக உனக்கும் உரிமை உண்டு.

44. ஞானமே பரம்பொருளின் தன்மை. எனவே ஞானத்தைப் பெறு, விடுதலையடை.

45. ஆத்ம ஞானம் ஒன்றே வாழ்க்கையின் இன்னல்களையும், துக்கங்களையும், கேடுகளையும், பூண்டோடு ஒழிக்கவல்லது. எனவே தூய்மை-வைராக்கியம் - விவேகம் - "நான் யார்" என்ற விசாரணை - ஆத்ம தியானம் – மனவடக்கம் - இந்திரியநிக்ரஹம் முதலிய நெறிகளின் மூலம் இந்த ஒப்பற்ற, மேலாம் ஆத்மஞானத்தைப் பெறு.

---

2. உலக வாழ்க்கை

46. இவ்வுலகம் நிலையற்றது, நீர்க்குமிழி போன்று மறையும் தன்மையது, துக்கம் நிறைந்தது. எனவே என்றும் சாசுவதமாகவுள்ளதும், துக்கக்கலப்பே இல்லாது யாண்டும் ஆனந்த மயமாக இருப்பதுமான முழுமுதற் பொருளையே நாடு.

47. அழியக்கூடிய உலகப் பொருள்களேதான் உனக்கு மிகுந்த நன்மையைக் கொடுக்கக் கூடியவை என்று மதிமயங்கி அவற்றிலேயே உழல்வாயேயாகில் பரிபூரண வஸ்துவையடைவதால் உண்டாகக் கூடிய மேலாம் நன்மையை இழப்பது உறுதி. எவ்வாறு பட்டுப்பூச்சி தன் கூட்டைத் தானே கட்டிக் கொண்டு அதிலேயே மரிக்கின்றதோ அவ்வாறு நீயும் வலிய ஏற்படுத்திக் கொண்ட உனது ஆசாபாசப் பிணைப்பினால் கட்டுண்டு அவதியுறுவாய்.

48. உலகப் பொருள்கள் ஒருக்காலும் நித்திய திருப்தியை அளிக்கா. நித்திய திருப்தியை அளிக்கக் கூடியவன் ஆண்டவன் ஒருவனே.

49. பொருள் கிட்டும் வரைதான் இன்பம். கிட்டிய பின்பு முன் அளவு இன்பம் அதில் ஏற்படுவ தில்லை. எனினும், மனம் மீண்டும் மீண்டும் அதிலேயேதான் பொருந்தி நிற்கின்றது. இதுதான் மாயை.

50. இவ்வுலகம் வெறும் பொய்த் தோற்றம், பகட்டு, மாயையின் ஜால வித்தை, எனவே ஜாக்கிரதை, ஏமாந்துவிடாதே.

51. ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் ஏற்படும் வரை தான் உலகம் உண்மையாகத் தோன்றும், பின் அது மித்தையே.

52. வாலிபம், அழகு, உலக வாழ்க்கை, பொருள் ஈட்டல், பிரபுத்வம், உற்றார் உறவினரின் சேர்க்கை — இவை யாவும் நிலையற்றவை. இதை அறிந்தே அறிவுடையோர் இவைகளை வெறுக் கின்றனர்.

53. மரணம் மறைமுகமாக இருந்து இரவும் பகலுமாக உன்னைத் தாக்கிய வண்ணமாகவே இருக்கின்றது. எனினும், நீ சாசுவதமாக இவ் வுலகில் இருக்கப் போவதாக நினைத்துக் கொள் கிறாய். இதுதான் மாயை.

54. யௌவனம் நீர்க்குமிழி போன்று மறையும் தன்மையது. அது ஆரம்பத்தில் சிறிது காலம் வரைதான் இன்பம் தரவல்லது. பின் விரை விலேயே துன்பமாகவும் பரிணமிக்கின்றது.

55. மூப்பின் கேடுதான் என்னே! மூப்பு வந்ததும் உன் அழகு மங்குகின்றது. முகம் விகார மடைகின்றது, மயிர் நரைக்கின்றது, பற்கள் ஆடி உதிர்கின்றன, கண்கள் மங்கிப் பார்வையை இழக் கின்றன, காதுகள் கேட்கும் சக்தியற்றுப் போகின்றன, தேகம் ஒடுங்கிச் சுருங்குகின்றது, நடையும் தடுமாறுகின்றது, வெவ்வேறு வியாதி

களும் உடலைத் தாக்குகின்றன, உனது புத்திரர்களும் உன்னைக் கைவிடுகின்றனர். ஆக இத்தனை விதக் கஷ்டங்களுக்கும் நீ ஆளாகின்றாய். எனினும், உன்னில் தேகத்தின் மீதுள்ள மோகம் குறைந்ததாயில்லை, வாழக்கையிலும் வெறுப்புத் தட்டுவதாயில்லை. என்னே மதியீனம்! ஓ! அறிவிலியே, இப்பொழுதாவது மனத் தூய்மை — விசுவாசம் — வைராக்கியம் — விவேகம் — சுருதிகளைக் கேட்டல் — கேட்டதைச் சிந்தித்தல் — ஜபம் — தியானம் முதலிய ஆன்மீக நெறிகளை மேற்கொண்டு பிறப்பு - இறப்பு - மூப்பு அற்ற அழியாத ஆத்மாவை அடையப் பாடுபடு.

56. போக வாழ்க்கை உன்னை நரகத்துக்குத் தான் கொண்டு செல்லும். ஆனால் ஆத்ம தியான வாழ்க்கையோ அமரத்துவத்தையும் நித்திய சாந்தியையும் அளிக்கும், பரமனுடைய மேலாம் பதத்திற்கும் இட்டுச் செல்லும்.

57. மூப்புக்கும் மரணத்துக்கும் உட்பட்ட உனது வாழ்வில் உனக்கு ஏன் இவ்வளவு மோகம்? இதனால் துக்கமேதான் விளையுமேயொழிய ஒருவித சுகமும் ஏற்படாது. எனவே, இப்பொழுதாவது நித்திய வஸ்துவை நாடு, அமரநிலையை அடையப் பாடுபடு.

58. பிறப்பதும் துக்கம், இறப்பதும் துக்கம், பார்ப்பதும் துக்கம், கேட்பதும் துக்கம், எல்லாம் துக்கமே. துக்கம் இல்லாத ஒரே வஸ்து ஆத்மாவே, பரம்பொருளே.. அதுவேதான் நித்திய சாந்தியையும் பேரானந்தத்தையும் பயக்கவல்லது.

59. உலகப் பொருள்கள் உன்னைப் பந்தப்படுத்தும், உனது ஆத்மீக முன்னேற்றத்தைத் தடை செய்யும். எனவே அவற்றின் மீதுள்ள ஆசையை ஆண்டவன்பால் திருப்பு.

60. ஆசைகளும் விஷயாதிகளும் கானல் நீர் போன்று உன்னை மயக்கி உன்னைப்படுகுழியில் ஆழ்த்துகின்றன. எனவே விஷய சுகங்களை நாடாதே.

61. விஷயாதிகளில் சுகம் இருப்பதாக நினைத்து விஷய போகங்களை நாடுபவன் இறுதியில் கெட்டு அழிந்தே போகின்முன். இது, நீரில் மூழ்கும் தருவாயில் இருப்பவன் அக்கரை சேர்வதற்காக அங்குள்ள முதலையைக் கட்டையெனத் தவருக நினைத்து அதன் முதுகின்மீது ஏறி உட்காருவதையே ஒக்கும்.

62. விஷயாதிகள் ஒருக்காலும் உங்களுக்கு சிரேயஸை அளிக்கா. சிரேயஸை அளிக்கக்கூடியது ஆன்மீக மார்க்கமே.

63. விஷயாதிகளை விரும்பினுல் அத்துடன் தொடர்ந்து வரும் துன்பங்களையும் அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கும்.

64. நீ இவ்வுலகில் ஒரு வழிப்போக்கனே. இதையாண்டும் ஞாபகத்தில் நிறுத்திக்கொள்.

65. இவ்வுலகம் ஒரு சத்திரம். இது உனது சொந்த ஸ்தானமல்ல. உனது பூர்வீக இருப்பிடம் பரம் தாமம். எனவே அதை நோக்கிச் செல்.

66. ஆத்ம சாதகனிடத்து நன்கு அமைந்துள்ள விவேக – வைராக்கியத்திற்கு இவ்வுலகில் எத்தகைய சாகசங்களும் ஈடாகா. விஞ்ஞானிகள் இதுவரை சாதித்துள்ள காரியங்கள் அனைத்தும்கூட அற்பமே.

67. உனது இந்திரியங்களே உன்னுடைய கொடிய விரோதிகள். அவைகளை அடக்கினுல் மீண்டும் பிறவாதிருக்க வழியுண்டு.

68. எதிலும் மிதத்தையே கொள்; தன்னடக்கத்தைப் பயிலு.

69. ஆன்மீக மார்க்கத்திற்குத் தடையாயிருக்கும் அனைத்தையும் உதறித்தள்ளு.

70. பொறிகளைப் புலன்களினின்று மீட்டு, பின் மனதில் உலகப் பொருள்களைப்பற்றிய ஆசை எழாத வண்ணம் தடு.

71. இந்திரிய சுகத்தின் விளைவு வியாதி-வீர்யம் இழத்தல் - ஆண்மை குன்றுதல் முதலியனவாம். இதை உணர்ந்து இந்திரிய சுகத்தைத் தவிர்.

72. பணமும் அதிகார ஆசையும் வீண் கர்வத்தையே வளர்க்கும்; காமமும் மதியையே மயக்கும், பகுத்தறிவைக் கெடுக்கும்.

73. போகத்தை அனுபவிக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் அதன் பலம் பன்மடங்கு அதிகரிக்கின்றது. இப்பழக்கம் நாளடைவில் வலுவடைந்து அவனைக் கீழ்மையிலும் தள்ளுகின்றது.

74. மரணத்தின் கஷ்டத்தையும் உலக வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு இன்னல்களையும் துன்பங்களையும் சிந்தித்துப் பார். அப்பொழுது உன்னில் வைராக்கியம் பிறக்கும்.

75. ஆசைகள் அறுந்தால்தான் ஆண்டவன் அருள் கிட்டும்.

76. உலகப் பொருள்களின் அநித்தியத்தை நன்கு உணர். அப்பொழுதுதான் பரம்பொருளை அறிய உன்னில் ஊக்கம் எழும்.

77. இருளும் ஒளியும் போன்று உலகப்பற்றும் ஈசுவர பக்தியும் ஒன்றற்கொன்று மாறுனவையே.

78. ஆத்மீக முன்னேற்றத்திற்குத் தன்னடக்கமும் தன்னய மறுப்பும் இன்றியமையாதனவாம்.

79. வேதனை, துக்கம், கேடு முதலிய யாவற்றிற்கும் மூலம் விஷயாதிகளைப் பற்றிய நினைப்பேதான்.

80. விஷய போகங்களை அனுபவிப்பதின் மூலம் அவற்றில் பற்றுதலும் உன்னில் சுயநலமும் வலுக்கின்றன.

81. உலகப்பொருள்கள் மீதுள்ள பற்றுதலும் விஷய போகங்களை அனுபவித்தலுமேதான் ஒருவனுக்கு ஏற்படும் கீழ்மைக்கும் குறைபாடுகளுக்கும் காரணம்.

82. உண்மையாக சரீரத்தில் அழகு என்பதே இல்லை. ஆனால் அறியாமையினால் காமவிகாரன் அழகு இருப்பதாக எண்ணி அதில் மயக்கம் கொள்கின்றான்.

83. உன் மனதிலுள்ள ஆசையும் கற்பனையும் தான் விஷயங்களின் மீதுப் பற்றுதலாகப் பரிணமிக்கின்றது.

84. ஒரு பொருளைப் பற்றி ஏற்கனவே உன் மனதில் உருவாகியிருக்கும் கற்பனையேதான் வெளியே அப் பொருளாகப் பரிணமிக்கின்றது.

85. மனம் விஷயப் பொருள்களோடு பொருந்தி நிற்கையில் சிறிது நேரத்திற்குத் தான் ஆசைகள் மறைந்துபட்டுக் கிடக்கின்றன.

86. வைராக்கியமும் — அப்பியாசமும் ஒன்றற்கொன்று இணைபிரியாதவையே.

87. வைராக்கியம் — விவேகம் மூலம் ஆசையாகிற நெருப்பை அணை.

88. வைராக்கியம், விவேகம், ஆத்ம தியானம் ஆகிய ஆன்மீக நெறிகளின் மூலம் வாழ்க்கையின் இன்னல்களையும் இடையூறுகளையும் கடந்து செல்.

89. விஷய போகங்களில் ஆசை ஏற்படுவதற்குக் காரணம் பரம்பொருளைப் பற்றிய ஞானம் இல்லாமையேதான்.

90. எவன் விஷயாதிகளின் தொடர்பில் கேட்டைக் கண்டு தன்னில் வைராக்கியத்தை வளர்த்துக் கொள்வானே அவனே துறவு மார்க்கத்தை மேற்கொள்ள வல்லவனாவான்.

91. துறவு கொள்ளுதலாவது ஆணவம்—ஆசைகளிலிருந்து விடுபடுதலேயாம்.

92. துறவினால் ஈசுவர லாபம் ஏற்படுகின்றது, பேரின்பம் விளைகின்றது.

93. உலகப் பொருள்களைத் துறப்பவனே மேலோன், பாக்கியவான். அவனது பாத தூளிகளே உலகைப் புனிதமாக்குகின்றது.

---

3. தெய்வீக வாழ்க்கை

94. தர்ம சாஸ்திரத்திற்கு இணங்க முறைப்படி வாழ்தலே தெய்வீக வாழ்க்கையாகும்.

95. தெய்வீக வாழ்க்கை அழியா அமர வாழ்க்கையே. இதுவே வாழ்க்கையின் மேலாம் லக்ஷியத்திற்கு ஹேதுவுமாகும்.

96. நல்லொழுக்கம், மனவடக்கம், தயை, இரக்கம், முமுக்ஷுத்வம், சேவை, ஆத்ம தியானம், ஆத்ம விசாரணை ஆகிய இவையே தெய்வீக வாழ்க்கையாகும்.

97. எப்பொழுதும் கடவுள் நினைப்பையே கொள்; சுயநலமற்று அன்புடன் சேவை செய்; யாவரையும் நேசி - இதுதான் தெய்வீக வாழ்க்கை.

98. உன்னைத் திருத்தியமைத்துக் கொள்ளுதலே தெய்வீக வாழ்க்கை. முதலில் உன்னைத் திருத்தியமைத்துக் கொள்; சமூகம் தானாகவே திருந்தியமைந்துவிடும்.

99. ஒருவன் தனக்குத்தானே விதித்துக் கொள்ளும் கட்டுப்பாடும், அவன் கடைப்பிடிக்கும் நேர்மையான வாழ்க்கையும், ஆத்ம விசாரணையும், சேர்ந்து தெய்வீக வாழ்க்கையாகும்.

100. ஜனங்களுடன் ஒற்றுமையாகவும் சாந்தியுடனும் வாழ். யாவர்க்கும் நல்லவனாக இரு. நல்லதையே செய். இதுதான் தெய்வீக வாழ்க்கை.

101. எந்நிலைமையிலும் வாய்மையைக் கடைப்பிடித்தல், அன்பு கலந்த இனிமையான பேச்சையே பேசுதல், அஹிம்சை - பிரம்மச்சரியத்தைப் பயிலுதல், சர்வ ஜீவராசிகளிலும் பரம்பொருளையே பார்த்தல் ஆகிய இவைகள் யாவும் தெய்வீக வாழ்க்கையே.

102. எல்லா மதங்களின் அடிப்படையான கொள்கைகளுக்கும் இணங்கி வாழ்தலே தெய்வீக வாழ்க்கையாகும்.

103. ஒவ்வொருவனையும் தன்னைப் பரிபூரணனாக்கிக் கொள்வதையே தெய்வீக வாழ்க்கை அதிகம் வற்புறுத்துகின்றது.

104. தெய்வீக வாழ்க்கைக்கு முதல் தேவை ஈசுவர நம்பிக்கையே.

105. எளிய வாழ்க்கையே தெய்வீக வாழ்க்கை.

106. ஆத்ம தியானம், மனத்தூய்மை, அன்பு, ஒழுக்கமுடைமை ஆகிய நான்கும் தெய்வீக வாழ்க்கையாகிய கோவிலின் நான்கு தூண்களாம்.

107. உனது கடமைகளைச் செய்யாது வெறுமனே வாழ்க்கையைத் துறத்தல் மட்டும் தெய்வீக வாழ்க்கையாகாது. அவற்றைத் தெய்வீகமயமாக்குவதே தெய்வீக வாழ்க்கையாகும்.

108. தேகத்தைச் சித்திரவதை செய்தல் தெய்வீக வாழ்க்கையாகாது; நிர்வாணமும் ஜடையும் தெய்வீக வாழ்க்கையின் சின்னங்களும் ஆகா.

109. தெய்வீக வாழ்க்கைக்குத் தன்னடக்கம் இன்றியமையாதது.

110. பிறர் நன்மைக்காகவே ஓயாது பாடுபடு. உன்னுள்ளே உறையும் பரம்பொருள்தான் யாவர் உள்ளிலும் அந்தர்யாமியாய் இருக்கின்ருர் என்பதை உணர்ந்து உன் நலன்களை கவனிப்பது போல் பிறர் நலன்களையும் கவனி.

111. உனது எண்ணங்கள் — உணர்ச்சிகள் — இச்சைகள் அனைத்தையும் ஆண்டவன்பால் திருப்பு.

112. ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் பெறுவது ஒன்று தான் உனது மேலாம் கடமை; இதர கடமைகள் யாவும் இக்கடமை நிறைவேற ஹேதுக்களாகவே இருக்கட்டும்.

113. ஆணவம் அழிந்தாலொழிய தெய்வீக வாழ்க்கை கிட்டாது.

114. எக்காலத்திலும் எந்த இடத்திலும் சாமான்ய தர்மத்தை வழுவாது கடைப்பிடி. அவசியமாளுல் விசேஷ தர்மத்தை காலத்திற்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் ஏற்ப மாற்றியமைத்துக் கொள்.

115. தெய்வீக வாழ்க்கை வாழ்வதின் மூலம் உன்னில் மறைந்து கிடக்கும் ஆன்மீக சக்திகள் அனைத்தையும் வெளிப்படுத்து.

116. இயற்கையின் நியதிகளுக்கு ஒத்துவாழ்; விவேகத்தையும் உபயோகித்துக்கொள்.

117. உன்னுடைய அபிப்பிராயம்தான் சரி, நீ சொல்லுவதுதான் சரி, மற்றவர்களுடையது தவறே என்றெல்லாம் பிடிவாத மனப்பான்மையைக் கொள்ளாதே. நீ சொல்வது உனக்கு எவ்வாறு சரியாகத் தோன்றுகிறதோ அவ்வாறே பிறர் கூறுவதும் அவர்களுக்குச் சரியாகவே தோன்றும் என்பதை உணர்ந்து அவர்கள்பால்

பொறுமையையும் தாராளமனப்பான்மையையும் கொள்.

118. உனது கண்கள் ஆண்டவனுடைய உருவத்தையே பார்க்கட்டும்: உனது காதுகள் அவனுடைய லீலைகளையே கேட்கட்டும்; உனது மனம் அவனுடைய பாதார விந்தங்களிலேயே பொருந்தி நிற்கட்டும்.

119. மனதில் சித்திக்கும் துறவுதான் உண்மை யானது; வெளித் துறவு உண்மையாகாததே.

120. யாண்டும் மேன்மையான எண்ணங் களையே மனதில் கொள்; நல்ல குணக்கூறையும் உன்னில் அமைத்துக் கொள்.

121. மஹாபுருஷர்கள் எழுதிய ஆன்மீக நூல் களை வாசி; அதில் அடங்கிய போதனைகளையும் உன் அன்றாட வாழ்க்கையில் அனுஷ்டி.

122. பிறர் பொருளை இச்சிக்காதே.

123. எண்ணத்திலும் பேச்சிலும் செய்கை யிலும் தூய்மையைக் கொள். உனது அந்தரங்க நோக்கமும் திருஷ்டியும் கூட பரிசுத்தமாகவே இருக்கட்டும்.

124. வைராக்கியம் மூலம் மனதையும் பொறி களையும் அடக்கு.

125. அழியக் கூடிய தேகத்துடன் ஒன்றித்து நிற்காதே.

126. அஞ்ஞானத்தை நீக்கு; துக்கத்திலிருந்து விடுதலையடை.

127. சுயநலத்தையும் போக ஆசைகளையும் அறவே ஒழி.

128. நன்னெறித் தேர்ச்சியைப் பெறு; யோகத் தைப் பயிலு; ஆன்மீகத்தில் பூர்ணத்வத்தைப் பெறு; வாழ்க்கையின் லக்ஷியத்தையடை.

129. அன்ருடம் ஒரு நற்செய்கையாவது செய். இதுவே வாழ்க்கையில் உன்னுடையவும் ஒவ்வொருவனுடையவும் நோக்கமாகவும் இருக்கட்டும்.

130. ''பரம்பொருளைத் தவிர ஏனைய பொருள்கள் அனைத்தும் வெறும் தோற்றங்களே; இவ்வுலகில் ஒன்றும் எனக்கு சொந்தமல்ல; நான் அழியக்கூடிய இந்த சரீரமோ மனமோ அல்ல; நான் அழியாத சச்சிதானந்தப் பரம்பொருளே'' இதை அடிக்கடி மனனம் செய்.

131. ஆண்டவனுடைய இச்சைப்படியே ஒவ்வொரு வாழ்க்கையும் உருவாகின்றது. மீற முடியாத இத்திட்டத்திற்கு இணங்கி வாழ்ந்தால் வாழ்க்கையில் மேலாம் ஆனந்தமும் வெற்றியும் கிட்டும். இத்திட்டத்திற்கு உட்பட்டு வாழ்தலே தெய்வீக வாழ்க்கையுமாகும்.

132. தெய்வீக வாழ்க்கையின் மூலம் தான் உலகிலுள்ள கேடுகள் அனைத்தும் நீங்கப் பெறும்.

133. தெய்வீக வாழ்க்கை வாழ்ந்தால் உனது துக்கம் - கவலைகள் ஒழியும்; சந்தோஷம்—சாந்தி—மனவமைதிகளும் உன்னை வந்து அடையும்.

---

4. சத்குரு

134. எப்பொழுதும் உன்னைவிட்டுப் பிரியாது உன்னுள்ளே உறைபவரும், மறைவாக இருந்து கொண்டு உன்னை இரக்ஷித்து வருபவருமான பரமாத்மாவே தான் கருணையின் மேலீட்டால் உன்னை ஆட்கொள்வதற்காக மனித உருவத்தில் உனது குருவாக அவதரித்துள்ளார்.

135. குரு சாதாரண மனிதரல்ல, உனது இஷ்ட தெய்வமே.

136. ஆன்மீக மார்க்கத்திற்கு குரு மிகவும் இன்றியமையாதவர். அவர் அருளின்றி ஆன்மீக மார்க்கத்தில் ஒருவித முன்னேற்றத்தையும் எதிர் பார்க்க முடியாது.

137. ஆன்மீக மார்க்கத்திற்கு முதல் தேவை குரு விசுவாசமே. குரு அடிபணிந்து அவருக்குக் குற்றேவல் புரியும் சாதகனே பரம் பொருளின் தத்துவத்தை அறிய வல்லவனுவான்.

138. குருவினுடைய கிருபையும் ஈசுவர னுடைய கருணையும் சேர்ந்துதான் சாதகனிடத்து, ''தான் பரம்பொருளுக்கு அன்னியமானவன் அல்லன்; தான் பரம்பொருளே'' என்ற நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்துகின்றது.

139. ''ஆசாரியவான் புருஷோவேத:'' குருவை அடைந்தவனே வேதங்களைக் கற்றுணர்ந்தவனு வான்.

140. பரிபூரணத்வத்தின் சிகரத்தையடைய குரு ஒப்பற்ற ஆத்மீக ஏணியே.

141. குரு, மந்திரம், இஷ்டதேவதை இம் மூன்றும் ஒன்றே. எனவே இவற்றினுள் வேற்றுமை பாராட்டாதே.

142. குரு ஸ்தானம் புண்ணிய ஸ்தலமே, கைலாசமே. அவருடைய பாத தீர்த்தமும் அமிர்தமே.

143. குருவினுடைய வாக்குகளே வேதங்கள். வேதங்களினுடைய சாரத்தையே குரு தனது உபதேசங்கள் வாயிலாகத் தருகின்ருர்.

144. குருவே அக்னி, குருவே சூரியன்; குருவே உலகமனைத்தும்.

145. பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன், பார்வதி, புண்ணிய நதிகள், தேவதைகள் முதலிய அனைவரும்

சத்குருவின் தேகத்தில் என்றென்றும் வீற்றிருக்கின்றனர்.

146. குருசேவையே ஈசுவர ஆராதனை. குருவை திருப்தி செய்தால் ஈசுவரனையே திருப்தி செய்ததாகும். குருவுக்கு அதிருப்தி ஏற்பட்டால் ஈசுவரனுக்கும் அதிருப்தியே.

147. குரு மூன்றுலகங்களையும் பிரகாசிக்கச் செய்யும் ஒளிப்பிழம்பே, ஞானவிளக்கே.

148. மந்திர உபதேசம் தருபவர் தீக்ஷாகுரு. வெவ்வேறு சாதனை மார்க்கங்களையும், யோகங்களையும் போதிப்பவர் சிக்ஷாகுரு. இவ்விருவர்களுள் இஷ்ட தேவதையின் மந்திரத்தை உபதேசிப்பவரே பரமகுரு. அவருடைய அருள் மூலமேதான் சித்தியைப் பெற முடியும்.

149. எவர் மனம் – மொழி - மெய்களால் தூய்மையை கடைப்பிடிக்கின்ருரோ, எவர் இந்திரியங்களை அடக்கி ஆளுகின்ருரோ, எவர் வேதங்களைக் கற்றுணர்ந்துள்ளாரோ, எவர் சத்தியத்தில் நிலைத்துள்ளாரோ, எவர் மனவமைதியில் திளைத்துள்ளாரோ, எவர் ஆத்ம தரிசனத்தைப் பெற்றுள்ளாரோ அவரே சத்குரு ஆவார்.

150. உண்மையான சிஷ்யன் குருவினுடைய தெய்வீகத் தன்மையைத்தான் கிரகிப்பான்; மனிதனுக அவர் செய்யும் காரியங்களைக் கவனியான். அவருடைய செயல்கள் எத்தன்மையதாக இருந்தாலும் சிஷ்யனுடைய கடமை அவருக்குக் குற்றேவல் புரிவதே.

151. குருவினுடைய கிருபையின் மூலம்தான் சாதகனுடைய மனம் ஆண்டவன்பால் திரும்புகின்றது; குருவினுடைய கிருபையே அவனுடைய சாதனை சக்தியாகவும் பரிணமிக்கின்றது.

152. மாய வாழ்வின் மோகத்தையும் அஞ்ஞான இருளையும் நீக்கவல்லவர் சத்குருவே.

153. உண்மையாக அருள்தாகம் இருப்பவனுக்கு ஆண்டவனுடைய கிருபையால் ஒரு ஒப்பற்ற குருவினுடைய சேர்க்கை தானாகவே ஏற்படுகின்றது.

154. ஆன்மீக மார்க்கத்தில் குரு வழியைத்தான் காட்ட முடியும், ஊக்கத்தைத்தான் தர முடியும். பின் சீடன்தான் தனது சொந்த முயற்சியைக் கொண்டு சுவானுபூதியில் ஆத்மாவைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

155. கண் தன்னையே பார்த்துக் கொள்ள சக்தியற்று இருப்பதுபோன்று ஆத்மீக சாதகனும் தனது குறைபாடுகளைத் தானே உணர அசக்தனாக இருக்கின்றான். ஆகையினால்தான் குருவின் அவசியம் ஏற்படுகின்றது.

156. பணிவு கொள்; அகந்தையை அகற்று. பின் குருவை நாடு.

---

5. யோக அடிப்படைகள்

நேர்மை

157. நேர்மையே மதங்களுக்கெல்லாம் அடிப்படை. அதுவே தெய்வீக மார்க்கமுமாகும்.

158. நேர்மையைக் கடைப் பிடிப்பவனே பேரானந்தத்தை அடைய வல்லவன்.

159. நேர்மையே கடவுள், கடவுளே நேர்மை.

160. செல்வம், அழகு, கீர்த்தி, வாலிபம் முதலிய யாவும் அழிந்துபட்டுப் போகும். ஆனால்

நேர்மையான வாழ்வும் விவேகமும் மட்டும் ஒருக் காலும் அழிந்துபட்டுப்போகா.

161. நேர்மையான வாழ்வே உலக முழுவதற்கும் ஆதாரம்.

162. மற்றவர்களுக்கு நன்மை விளைவிக்கக் கூடாத காரியங்களையோ, நீயே பின்னால் வெட்கப் படத்தக்கதாகவுள்ள காரியங்களையோ ஒரு பொழுதும் செய்யாதே. இதற்கு மாறாக, சமூகம் புகழும் படியான காரியங்களையே செய். இதுதான் நல்லொழுக்கத்தின் சாரம்.

163. மனோ வாக்குக் காயங்களால் தீங்கு செய்வதைத் தவிர்த்தல், சகலப் பிராணிகளுக்கும் இரக்கம் காட்டுதல், நன்கொடை அளித்தல், துவேஷ மனப்பான்மையும் கர்வமும் கொள்ளாது இருத்தல், இந்திரியங்களை அடக்குதல், அந்தணர்களும் சாஸ்திரங்களும் கூறும் உபதேச மொழிகளுக்கு இணங்க ஒழுகுதல் — இவைகளே போற்றத் தகுந்த நன்னடத்தைகளாம்.

164. தர்மம் அல்லது நேர்மையான வாழ்வே சமூக க்ஷேமத்திற்கு உகந்தது. அதுவே யாவர்க்கும் சந்தோஷத்தையும் அளிக்கவல்லது.

தூய்மை

165. ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்திற்கு முதல் தேவையும் முக்கியத் தேவையும் தூய்மையே. எனவே மனம்—மொழி—மெய்களால் தூய்மையைக் கடைப் பிடி.

166. ஆண்டவன் இச்சையை உணர பரிசுத்த மனம் இன்றியமையாதது.

167. ஆசைகள் அடங்கப்பெற்ற மனமே பரிசுத்த மனமாகும்.

அஹிம்சை

168. மனம் — மொழி — மெய்களால் ஹிம்சையைத் தவிர்த்தலே அஹிம்சையாம்.

169. அஹிம்சையே மேலாம் அன்பு.

170. உண்மை வஸ்துவின் பல்வேறு வடிவங்களில் அஹிம்சையும் ஒன்று.

171. அஹிம்சையே ஒப்பற்ற ஆத்மீக சக்தி; மேலாம் நற்குணம்.

172. அஹிம்சையைக் கடைப்பிடித்தால் இதர நற்குணங்கள் யாவும் தாமாகவே உன்னை வந்து அடையும்.

173. அஹிம்சையும் சத்தியமும் ஒரே தத்துவத்தின் இரு தோற்றங்களே.

174. அஹிம்சை பயிலுதற்கு மானஸீகத் துறவு முதல் நிபந்தனையும் முக்கிய நிபந்தனையுமாகும். பேர்—புகழ்—செல்வம் முதலியவற்றின் மீதுள்ள ஆசைகளைத் துறந்தவனே அஹிம்சையைப் பயில வல்லவனாவான்.

175. அகந்தை ஒழியவேண்டும்; உணர்ச்சிகளும் ஆசையின் தூண்டுதல்களும் ஒடுங்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அஹிம்சையைத் திறம்படக் கையாள முடியும்.

176. வீரமும் மனோதைர்யமும் உள்ளவனே இந்நற்குணத்தை அனுஷ்டிக்க வல்லவன். மனோதைர்யம் இல்லாத கோழை மனத்தானுக்கும் ஒழுக்க நெறி தவறியவனுக்கும் இது ஏற்பட்டதல்ல; அவர்களால் இதை அனுஷ்டிக்கவும் முடியாது.

177. அஹிம்சை பயிலுபவனுக்குப் பணிவு இன்றியமையாதது.

178. அஹிம்சை பயிலுபவனுக்கு மனோசக்தி வலுக்கின்றது. அவனுடைய சான்னித்யத்தில் பகைமை—துவேஷங்கள் எல்லாம் மறைந்து பட்டுப் போகின்றன. ஒன்றற்கொன்று விரோத மனப் பான்மைகொண்ட மிருகங்கள் யாவும் விரோதத் தையும் பீதியையும் விட்டு சிநேக மனப்பான்மை யையே கொள்கின்றன.

179. பிறன் உன்னை ஹிம்சிக்கும்கால் அவன் மீது பழிக்குப்பழி வாங்கும் எண்ணத்தைக் கொள்ளாதே.

சத்தியம்

180. சத்தியமே மேலாம் மதம், சீரிய நற் குணம், விலைமதிப்புள்ள பொக்கிஷமுமாம்.

181. சத்தியமே மெய்ப் பொருள். சத்தியத்தின் மூலமாகத்தான் சத்திய சொரூபனாகிய மெய்ப் பொருளை அறிந்தாக வேண்டும்.

182. சத்தியம்தான் நிலைத்து நிற்கும், அசத் தியம் அல்ல.

183. பன்னிரண்டு வருஷங்கள் மனம் - மொழி மெய்களால் வாய்மையைக் கடைப்பிடிப்பவனுக்கு வாக்சித்தி ஏற்படுகின்றது.

184. மனோவுறுதி, கருணை, பெருந்தன்மை, பொறுமை, ஓரம்சாராமை, தன்னடக்கம், துறவு, தியானம், அஹிம்சை, நியாயம் ஆகியவை யாவும் சத்தியத்தின் வெவ்வேறு வடிவங்களாம்.

185. சத்தியம் இருக்குமிடத்தில் இதர நற் குணங்களும் பொலிந்து நிற்கும்.

186. சத்தியம் மௌனமாகவே பேசும். அதுவே சூக்ஷ்மமான தெய்வீக குரல். அதுவே களங்கமற்ற தூய்மையான மனச்சாட்சியுமாகும்.

187. உயிருக்கே ஆபத்தான நிலைமையிலும்கூட சத்தியத்தை வழுவாது கடைப்பிடிப்பவன் மற்றவர்களுக்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டாக விளங்குகிறான்.

188. யாண்டும் சத்தியமே பேசுபவன் கவலையற்று சாந்தியில் திளைத்து விடுகின்றான்.

பிரம்மச்சரியம்

189. யோகம் பூரணமடைவதற்கோ, இறைவனுடன் இரண்டறக்கலப்பதற்கோ, சமாதியில் ஆனந்தானுபவத்தில் திளைத்திருப்பதற்கோ பிரம்மச்சரியம் இன்றியமையாதது.

190. காம ஆசை எண்ணங்களிலிருந்து விடுபடுதலும், பொறிகள் அனைத்தையும் அடக்குதலும், மனோ-வாக்குக் காயங்களால் புணர்ச்சி மகிழ்தலைத் தவிர்த்தலும் பிரம்மச்சரியமாகும். இது ஆடவர் பெண்டிர் ஆகிய இருபாலருக்கும் உரித்ததே.

191. வாழ்க்கையின் இன்னல்களைக் கடந்து செல்ல போதிய மனோசக்தி, தேக ஆரோக்கியம், நீண்ட ஆயுள், தைர்யம், பலம், சாந்தி, வாழ்க்கையில் வெற்றி, சகல சக்தி, நுண்ணறிவு, ஞாபக சக்தி, ஏகாக்கிரம், மனத்திண்மை, உறுதி, ஈசுவர பக்தி, மேலாம் ஆனந்தம் ஆகிய அனைத்தையும் பிரம்மச்சரியம் தருகின்றது இத்தகைய மகிமை வாய்ந்தது பிரம்மச்சரியம்! எனவே இவ்விரதத்தை இப்பொழுதே மேற்கொள்.

192. ஸ்திரீகளைப் பற்றிய நினைவையும் காம எண்ணங்களையும் மனதில் கொள்ளாதே; தூய்மையான எண்ணங்களையே கொள். ஏதாவது உபயோகமான வேலை ஒன்றில் பொறிகளையும் மனதையும் ஈடுபடுத்திய வண்ணமாகவே இரு. உனது வேலையில் ஊக்கத்தையும் உற்சாகத்தையும் கொள்.

பீஷ்மர், ஹனுமான் போன்ற அகண்ட பிரம்மச் சாரிகளையே உதாரணமாகக் கொண்டு பிரம்மச்சரிய விரதத்தை வழுவாது கடைப்பிடி. அவர்களுடைய பூரண ஆசி உனக்கு எப்பொழுதும் உண்டு.

193. அலிங்கனாகிய ஆத்மாவில் ஒன்றித்து நில். ''ஓம் அகண்ட சச்சிதானந்த ஆத்மா'' என்ற மந்திரத்தை எப்பொழுதும் ஜபம் செய். இந்திரிய சுகம் வெறும் தோற்றம், உபயோகமற்றது, கொடிய நஞ்சு, துக்கம் விளைவிப்பது என்பதை மனதிற்கு அடிக்கடி எடுத்துக் கூறு. வீர்யம் இழந்தால் அநேகக் கொடிய வியாதிகளுக்கும் மனக் கஷ்டங்களுக்கும் ஆளாக வேண்டியிருக்கும் என்பதையும் மனதிற்கு அறிவுறுத்து.

194. ஸ்திரீகள் ஜகன் மாதாவின் அவதார ரூபங்கள். ஆதலால் அவர்களுக்கு உன் மானஸீக வணக்கத்தைச் செலுத்து; அவர்களை உன் அன்னை போன்று கருது. ''ஓம் துர்காய நம:'' என்ற மந்திரத்தை மானஸீக மாகவும் ஜபம் செய். எப்பொழுதும் உன் பார்வையை அவர்கள் பாதங்களிலேயே செலுத்து. காம நோக்குடன் அவர்களை ஒருக்காலும் உற்று நோக்காதே. அவர்களுடன் சிறிதே பழகு; அவசியம் ஏற்பட்டாலும் அவர்களுடன் சிறிதே உறவாடு. அழகு உன்னைக் கவர்ந்தால் அந்த அழகை சிருஷ்டித்த கடவுளையே நினைத்து அவருக்கு வந்தனத்தைச் செலுத்து. ''கடவுளின் கிருபையால் நான் நாள்தோறும் மனத்தூய்மை பெற்று வருகிறேன்'' என்ற பாவனையையும் கொள்.

195. உனது தெய்வீக இயல்பை எப்பொழுதும் உன் ஞாபகத்தில் இறுத்து. நீ சத்—சித்—ஆனந்தப் பரம்பொருள், அழியாத ஆத்மன், அலிங்கன் என்பதை மறந்து விடாதே. சாக்ஷிமாத்திரமாகவே

இரு. யாண்டும் ஆத்ம விசாரணை செய். ஆத்மா விலேயே பொருந்தி நிற்கவும் முயலு.

ஆத்மாவில் ஸ்திரீ – புருஷ பேதமில்லை

196. பரிசுத்தத் தன்மையைத் தியானி.

197. ஆண்டவன்பால் தீவிர பக்தி கொள். அவனைப் பரிபூரணமாகச் சரணடை. அவன் நாமத்தை இடையறுது உச்சரி. ஜபம்-கீர்த்தனம்-தியானம் – பிரார்த்தனை – ஸ்வாத்தியாயம் ஆகிய ஆன்மீக நெறிகளை வழுவாது கடைப்பிடி. அதிகாலையிலும் இரவிலும் தவருது ஜபம்—தியானம் செய்; பிரார்த்தனையும் செலுத்து. உன்னில் காம ஆசைகள் அனைத்தும் தாமாகவே எரிந்து பட்டுப்போகும்; பிரம்மச்சரிய விரதம் வலுவடையும்; வீர்யமும் ஓஜஸ் சக்தியாக மாறும்.

198. எப்பொழுதும் கௌபீனம் கட்டிக் கொள். பிரம்மச்சரியத்தில் முற்றிலும் நிலைபெறும் வரை தீவிரப் பாதுகாப்புக்கள் அவசியமாதலால் யாண்டும் விழித்த வண்ணமாகவே இரு. உனது உறுதியிலிருந்து வழுவிஞல் நீயே தண்டனை விதித்துக்கொள். இரவு உணவு அருந்தாது தீவிர ஜபத்தில் ஈடுபடு.

199. நல்லதையே பார். நல்லதையே கேள். நல்லதையே சிந்தனை செய்.

200. கெட்ட சேர்க்கையை அறவே புறக்கணி; நல்லோர்களுடனே இணக்கம் கொள். ஆபாசமான பேச்சுக்களில் ஈடுபடாதே. மனதைக் கீழ்மையில் ஆழ்த்தும் கதைகளையும் தினசரிப் பத்திரிக்கைகளையும் வாசிக்காதே. ஆத்மீக உணர்ச்சியை எழுப்பக் கூடிய தெய்வீக நூல்களையே வாசி.

201. கீழ்க்கண்ட எட்டுவித பிரம்மச்சரிய வழுவுதல்களையும் புறக்கணி :—

i) **தர்ஸனம்** : (காம எண்ணத்துடன் ஸ்திரீயை நோக்குதல்)

ii) **ஸ்பர்சனம்** : (அவளை ஸ்பரிசிக்க விரும்புதல்)

iii) **கேளி** : (அவளுடன் குதூகலித்தல், களியாடுதல்)

iv) **கீர்த்தனம்** : (அவளுடைய குணாதிசயங்களைப் பற்றி உனது நண்பர்களிடம் ஸ்லாகித்துப் பேசுதல்)

v) **குஹ்யபாஷணம்** : (அந்தரங்கமாக அவளுடன் உரையாடுதல்)

vi) **சங்கல்பம்** : (ஸ்திரீயின் நினைவையே கொள்ளல்)

vii) **அத்தியாவஸ்யம்** : (சிற்றின்ப போகத்தை அறிய தீவிர இச்சை அல்லது உறுதி கொள்ளல்)

viii) **கிரியா நிவர்த்தி** : (புணர்ச்சி மகிழ்தல்)

இந்த எட்டுவித வழுவுதல்களிலிருந்து விடுபட்டவனே உண்மையான பிரம்மச்சரியன் ஆவான். ஏதாவது ஒன்றில் வழுவினாலும் அது பிரம்மச்சரிய விரதத்திலிருந்து வழுவுவதேயாகும்.

202. காம ஆசை ஒழிந்தால்தான் ஆத்மீக முன்னேற்றம் உண்டு.

203. காம உணர்ச்சியும் ஆன்மீக உணர்ச்சியும் ஒன்றற்கொன்று மாறானவையே. மனம் ஆன்மீக உணர்ச்சிக்கு வசமாகில் அது மேன்மையுறும், அல்லாது காம உணர்ச்சிக்கு உட்பட்டுக் கீழ்மையையே அடையும்.

தன்னடக்கம்

204. மனோவாக்குக் காயங்களைக் கட்டுப் படுத்துதல் தன்னடக்கமாம்.

205. நன்னெறி வாழ்க்கைக்குத் தன்னடக்கம் இன்றியமையாதது. இதுவே உனது மேன்மையான உணர்ச்சிகளையும் நோக்கங்களையும் ஆண்டவன்பால் இட்டுச் செல்ல உதவியாகவும் இருக்கின்றது.

206. தன்னடக்கத்தின் மூலம் உனது பாபங்கள் நசிவுறும்; மனோ சக்தி வலுக்கும்; மனம் தூய்மை யுறும்; குணக்கூறு மேன்மையடையும்; இம்மை யிலும் மறுமையிலும் உனக்கு மேலாம் மேன்மையும் கிட்டும்.

207. தன்னடக்கம் இல்லையேல் உன் மனோ வலிமை குன்றும்; பொறிகளும் மனதும் உனது கட்டுக்கு மீறி உன்னைக் கீழ்மையில் தள்ளும்; நீயும் தீய ஆசைகளின் தூண்டுதல்களுக்கு இரையாகி கொடிய செய்கைகளில் நாட்டம் கொள்வாய்.

208. பிறர் குற்றங்களை மன்னித்தல், பொறுமை, ஜீவ ஹிம்சை செய்யாமை, பக்ஷபாத மின்மை, வாய்மை, நேர்மையைக் கொள்ளல், பொறிகளை அடக்குதல், சாதுர்யம், மிருதுத் தன்மை, அடக்கமுடைமை, இன்சொல் பேசல், தயாள குணம், விஷமின்மை-இவைகள் யாவும் சேர்ந்து தன்னடக்கமாக அமைகின்றன. குருவுக் குக் காண்பிக்கப்படும் மரியாதையும் சர்வ ஜீவ ராசிகள் மீதும் செலுத்தப்படும் காருண்யமும் தன்னடக்கத்தில் அடங்கியவையே.

209. தன்னடக்கமுள்ளவன் தன்னில் எழும் எத்தகைய படபடப்புக்களையும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்கின்றான். காமம் — குரோதம் — லோபம் முதலிய தீய விருத்திகளைத் தனது கணக்கற்ற எதிரி

களாகவும் அவைகள் யாவும் தனக்குப் புறம்பே வேருெரு உடலில் வசிப்பதாகவும் நினைத்துக் கொள்கின்ருன்.

210. தன்னடக்கமுள்ளவன் இருக்குமிடம் தபோவனமே, புண்ணியபூமியே. இவனுடைய சங்க விசேஷத்தால் எல்லா ஜீவராசிகளும் இன்புறுகின்றன. இவனது குறிக்கோள் எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் உபகாரம் செய்தலே.

211. இவன் பரிசுத்தன், மனேயுறுதியுள்ளவன். அலைகள் அடங்கிய கடல்போன்று இவன் எப்பொழுதும் சாந்தியிலேயே திளைத்திருப்பவன், இவன் புத்திமான். உற்சாக ஊற்றுப் பெறுக்கெடுத்தவன். யாவருடைய நன்மதிப்புக்கும் பாத்திரமானவன். இவனிடம் ஒரு ஜீவனுக்கும் பயமில்லை; இவனும் ஒரு ஜீவனையும் கண்டு பயப்படுவதில்லை.

212. தன்னடக்கமுள்ளவன் சுகமாக நித்திரை செய்கின்ருன்; மனம் தெளிவுற்று முகமலர்ச்சியுடன் விழிக்கின்ருன். அங்கு மிங்கும் ஆனந்தமாகவும் உலாவுகின்ருன். தன்னடக்கமில்லாதவனே எப்பொழுதும் துக்கத்திலேயே மூழ்கியிருக்கின்ருன்; தனது ஒழுங்கீனத்தினுலேயே கஷ்டங்களையும் வரவழைத்துக் கொள்கின்ருன்.

மனவுறுதி

213. மனேவுறுதியாவது துக்கம்—துன்பம்—மனச்சோர்வு—ஏக்கம் முதலிய கஷ்டங்களைப் பொறுமையுடன் சகித்துக்கொள்ளும் மனே சக்தியாகும்.

214. இந்நற்குணம் சத்துவ குணத்திலிருந்து உண்டானது.

215. ஒருவனுடைய மனேவுறுதி அவனுடைய குணக்கூறின் சக்தியைத் தெரிவிக்கின்றது. நல்ல

குணக்கூறு உடையவனுக்கு மனோவுறுதி பலத்தை அளித்து அவனை வாழ்க்கையில் காப்பாற்றியும் வருகின்றது.

216. குணக்கூறு அழியாத செல்வம். அதுபோன்று மனோவுறுதியும் அழியாத — உண்மையான சக்தியாகும். எனவே பொறுமையுடன் மனோவுறுதியைப் படிப்படியாக உன்னில் வளர்த்து வலுவாக்கிக் கொள். அப்பொழுது நீ பிரவிர்த்தி மார்க்கத்திலும் சரி, நிவிர்த்தி மார்க்கத்திலும் சரி மேலாம் மேன்மையை அடைவாய்.

சகிப்புத் தன்மை

217. உனக்கு அப்பிரியமானச் செய்கைகளைச் செய்பவர்களையும் உனக்கு உகந்ததல்லாத அபிப்பிராயங்களையும் பொறுத்துக் கொள்வது சகிப்புத் தன்மையாகும்.

218. இந்நற்குணம் சத்துவ குணத்திலிருந்து உண்டானது.

219. சமூக — பொருளாதார — அரசியல் — மத சம்பந்தமான எல்லாத் துறைகளிலும் சகிப்புத் தன்மை அவசியம் வேண்டும். சகிப்புத் தன்மைக்கு இணைக்கும் சக்தி உண்டு. இச்சக்தியினால் தான் சமூக—மத—அரசியல் ஸ்தாபனங்கள் எல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று பிணைக்கப்பட்டு நிற்கின்றன. அன்றியும், வாழ்க்கையின் சக்கரங்களை எவ்விதத் தடையுமின்றிச் சுலபமாகச் சுற்றச் செய்வதும் இச்சகன சக்தியான எண்ணெய்தான்.

220. எவன் விசால இதயத்தை உடையவனாய், குரோதம்—வெறுப்பு—அற்பபுத்தி—நேர்மையின்மை—தீவிர துவேஷம் — தற்பெறுமை — வன்மம் முதலிய தீக்குணங்கள் நீங்கப்பெற்றவனாய், உணர்ச்சி

களுக்கு வசப்படாதவனும், உதார குணத்தினனும் விளங்குகிறானோ அவனே சகன சக்தியைக் கொண்டவனாவான்.

பணிவு

221. உண்மையான பணிவு பூரண ஆன்மீக வளர்ச்சியின் விளைவாக ஏற்படக்கூடிய ஒப்பற்ற சக்தியாகும்.

222. பணிவும் எளிய வாழ்க்கையும் ஒருவனை அமரநிலைக்குக் கொண்டு செல்லும். கர்வமும் ஆடம்பர வாழ்க்கையும் அவனை பிறப்பு—இறப்பாகிய சக்கரத்தில் மீண்டும் மீண்டும் சுழல வைக்கும்.

223. இந் நற்குணத்தின் மூலம்தான் உனது அகந்தை அழிபடுகின்றது.

224. பணிவை மேற்கொள்பவனே முவ்வுலகத்தையும் ஆளவல்லவன், யாவரையும் வசீகரிக்கவும் வல்லவன்.

குணக்கூறு

225. ஒருவனுடைய குணக்கூறு அவனுடைய இயல்பின் சாரமாகும். அவனுடைய எல்லா நற்குணங்களும் அல்லது லக்ஷணங்களும் சேர்ந்தே குணக்கூறாகும். இக் குணக்கூறு ஒருவனுடைய இயல்பைப் பொறுத்ததே.

226. நற்குணங்களைப் பயிலுவதின் மூலம் நல்ல குணக்கூறை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

227. மேன்மையான—தூய்மையான நல்ல குணக்கூறு ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது.

228. இரக்கம், வாய்மை, அகில அன்பு, உள்ளத் தூய்மை, தன்னடக்கம், தைர்யம், பொறுமை, நேர்மை, தாராள மனப்பான்மை, ஆத்ம தரிசனத்திற்கான தீவிர இச்சை, மனவமைதி, பகுத்தறிவு, — இவைகள் யாவும் குணக்கூறின் உறுப்புக்களாம்.

229. மஹாபுருஷர்கள் சேர்க்கை மூலம் நல்ல குணக்கூறை அமைத்துக்கொள்.

230. நற்கர்மங்களைச் செய்வதின் மூலமும் நல்ல குணக்கூறு அமையப் பெறுகின்றது.

தீக்குணங்களை ஒழித்தல்

231. எது உன்னில் தாமஸ குணத்தை நிரப்பி உன் மனதைக் கீழ்மையில் தள்ளுகின்றதோ, எது உன்னை யாண்டும் அஞ்ஞானத்தில் ஆழ்த்துகின்றதோ, எது உன்னில் அசுர இயல்பை உருவாக்குகின்றதோ, எது உனக்கு இம்மையில் கவலையையும் மனச்சஞ்சலத்தையும் துக்கத்தையும் துன்பத்தையும் தந்து மறுமையில் உன்னைக் கொடிய நரகத்திலும் வீழ்த்தவல்லதோ அதுவே தீய குணமாம்.

232. காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாத்சர்யம், டம்பம், இறுமாப்பு, கபடம், கடுமை, ராகம், அசிரத்தை, மனம் சலித்தல் முதலியன தீய குணங்களாம்.

233. இவைகள் யாவும் ஒழுக்கநெறியைக் கெடுப்பவை. எனவே உறுதியான தீவிர முயற்சியையும் ஆத்மசக்தியையும் கொண்டு தீக்குணங்களை ஒழி. தீக்குணங்கள் ஒழிந்தால்தான் உனது அறநெறி நலன் பாதுகாக்கப்படும்.

6. மனம்

234. எண்ணங்கள், சம்ஸ்காரங்கள், பழக்கங்கள், வாசனைகள், உணர்ச்சிகள் முதலியன யாவும் நிறைந்ததே மனம்.

235. ஜகத்தைக் கற்பனை செய்வதும் அதை அழிப்பதும் மனமே.

236. மனமே மாயை.

237. மனம் ஓர் போர் அரங்கமே; நல்லது கெட்டது ஆகிய இரு இயல்புகளுக்கும் இடையே ஓயாது போர் நிகழ்ந்த வண்ணமாகவே இருக்கின்றன.

238. மனக் கட்டுப்பாடே யோகம்.

239. மனம் ஜடம், அசேதனம். அதற்கு சுயமாகப் பிரகாசம் கிடையாது. சுயம் ஜோதியும் ஒளிப்பிழம்புமான ஆத்மாவிடமிருந்துதான் அது பிரகாசத்தைப் பெறுகின்றது.

240. மனத்தின் இயல்பு இந்திரியங்களின் வாயிலாகப் புறத்தே தென்படும் வஸ்துக்களைப் பற்றிக்கொண்டு அதன் வடிவங்களைப் பெறுவதே.

241. மனம் யாண்டும் தன் போக்கிலேயேதான் போகும்; அது அடங்காப்பிடாரியே. அதை அடக்கி ஆளுபவனே மேலான்.

242. அடங்காத மனமே கஷ்டங்கள் அனைத்திற்கும் காரணம். மனம் அடங்கப் பெற்றால் சந்தோஷம் தானுகவே உன்னை வந்து அடையும்.

243. மனச் சஞ்சலத்திற்குக் காரணம் மனதில் எழும் ஆசைகளே. எனவே வைராக்கியம்—விவேகம்—ஆத்ம தியானம் முதலிய ஆன்மீக நெறிகளின் மூலம் ஆசைகளை ஒழி.

244. நலம், கேடு ஆகிய இரண்டும் மனத்தின் கற்பனையே. பாரமார்த்திக திருஷ்டியில் இவை மித்தை; ஆனால் வியவகார திருஷ்டியில் உண்மையே.

245. திருப்தியுள்ள மனமே யாண்டும் சலனமற்றுத் தெளிந்து நிற்கும். அத்தகைய மனத்தினுக்கே ஆத்மானுபூதியும் வந்து அமையும்.

246. மனம் எதைப் புகழுகின்றதோ, எதை விரும்பி வணங்குகின்றதோ அதன்மயமாகின்றது; அதன் இயல்பையும் அடைகின்றது. மனம் உலகப் பொருள்களைப் பற்றுங்கால் அது அசுத்தமடைகின்றது; ஆண்டவனைப் பற்றுங்கால் நிலைத்த இன்பத்தையும் திருப்தியையும் அடைகின்றது. எனவே அதை உள்முகமாகத் திருப்பி ஆண்டவனிடம் நிறுத்து.

247. புறத்தே தென்படும் ஒவ்வொரு வஸ்துக்களும் மனத்தினின்று எழும் ஒவ்வொரு எண்ணங்களே. இவ்வஸ்துக்கள் மனத்திலே தோன்றி, மனத்திலே நிலைபெற்று, மனத்திலேயே ஒடுங்கியும் விடுகின்றன.

248. மனம்தான் சங்கல்பம்—உணர்ச்சிகள்—கோபம்—பந்தம் ஆகியவைகளுக்கு எல்லாம் காரணம்.

249. எண்ணங்களுக்கெல்லாம் காரணமாய் இருக்கிற மனம் மறைந்தால் வெளியே தெரியும் பொருள்களும் மறைந்து பட்டுப்போகும்.

250. எண்ணங்கள்தான் விஷயப் பொருள்களாகப் பரிணமிக்கின்றன.

251. எண்ணங்களே மன இயக்கங்களுக்கெல்லாம் மூல காரணம்.

252. எண்ணங்கள்தான் உண்மையான கர்மம்.

253. எண்ணத்திற்கு மகத்தான சக்தி உண்டு. மேன்மையான எண்ணமே ஒருவனுடைய மேலாம் சம்பத்தாகும். எனவே மேன்மையான எண்ணங் களையே கொள்.

254. உனது எண்ணத்தைப் பொறுத்துத்தான் நீயும் உருவாகின்றாய்; மனிதனாக நினைத்தால் மனிதனாகவும் தெய்வமாக நினைத்தால் தெய்வ மாகவும் ஆகிவிடுகின்றாய்.

255. மனதில் ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணம் மீண்டும் மீண்டும் உதிக்குமாகில் அவ்வெண்ணத் தின் வலிவும் அதிகரித்துக்கொண்டே போகும்.

256. மனதில் எழும் எண்ணங்களுடன் சம்பந்தப்படாது சாக்ஷி மாத்திரமாக இருக்கப் பழகிக் கொள். பின் எண்ணங்களையும் கடந்து செல்.

257. மனம் இருவகைப்படும் — அசுத்த மனம், சுத்த மனம். அசுத்தமனம் உனது விரோதி, உன்னை ஜனன மரணச் சுழலில் சிக்க வைக்கும். சுத்தமனம் உனது உற்ற தோழன், உனக்கு மோக்ஷத்தையும் அளிக்க ஹேதுவாக விருப்பவன்.

258. எந்த மனம் அசுத்த வாசனைகளையும் அசுத்த சம்ஸ்காரங்களையும் அசுத்த உணர்ச்சிகளை யும் இராஜஸ தாமஸ குணங்களையும் கொண் டுள்ளதோ, எந்த மனம் எப்பொழுதும் சலனப் படுகின்றதோ, எந்த மனம் சதா உலக போகங் களிலேயே நாட்டம் கொள்கின்றதோ, எந்த மனம் எல்லாவித பீதிகளுக்கும் வேதனைகளுக்கும் உட் படுகின்றதோ அதுவே அசுத்த மனமாகும்.

259. எந்த மனம் தெளிந்து சலனமற்று அமைதியில் நிலைத்திருக்கின்றதோ, எந்த மனம் சதா தெய்வீக நினைப்புக்களையும் மேன்மையான எண்ணங்களையும் பரிசுத்த உணர்ச்சிகளையும்

கொண்டுள்ளதோ, எந்த மனம் மோக்ஷத்தை இச்சித்து விடுதலை பெறுவதிலே நாட்டம் கொள்கின்றதோ அதுவே சுத்த மனமாம்.

260. அசுத்த மனதை விவேக வைராக்கிய வாள் கொண்டு வெட்டி வீழ்த்து.

261. அசுத்த மனதை சுத்தமனதால் கட்டுப் படுத்து. தெய்வீக எண்ணங்களைக் கொண்டு கெட்ட எண்ணங்களை ஒழி. பின் சுத்தமனதையும் கடந்து ஆத்மாவில் இன்புற்றிரு.

262. சுத்த மனமே மனிதனையும் ஆண்டவனையும் இணைக்கின்றது.

263. மன அவஸ்தைகள் யாவும் நிலையற்றவை, வேதனைகளையும் துக்கத்தையும் தருபவைகளே.

264. நீண்டநாள் நற்குணப் பயிற்சியிலும் தியானத்திலும் நிலைத்திருக்கும் மனம் தானாகவே தூய்மையுற்று ஆத்ம ஜோதியாகப் பரிணமித்து விடுகின்றது.

265. மனம் காலம் - தேசம் வர்த்தமானங்களுக்கு உட்பட்டுத்தான் இயங்கும்.

266. மனம் அடங்கினால் வேற்றுமைகள் மறையும்.

267. மனம் ஏகாக்கிரமடையுமாகில் அது தானாகவே அமைதியுறும்.

268. சமநிலை மனம் விவேக-வைராக்கியத்தின் விளைவாக ஏற்படுகின்றது.

269. மனப் பரிசுத்தமும் தெளிவும் ஏற்பட்டா லொழிய அஞ்ஞானத்திரை நீங்காது.

270. இந்திரியார்த்தங்களில் நாட்டம் கொள்ளும் மனம் மனிதனைப் பந்தத்தில் பிணைக்கின்றது.

அல்லாது, உள்முகமாகத் திரும்பினுல் அதுவே விடுதலைக்கும் ஹேதுவாக விருக்கின்றது.

271. மனம் பண்படுவதற்கும் பரிசுத்தமடைவதற்கும் தன்னய மறுத்தல் ஹேதுவாகும்.

272. மனதில் வாசனைகள் மறைந்து இயக்கங்களும் இல்லாது ஒழியுமாகின் அதுவே மனோநாசமாம்.

273. பிராணன் தன் வயப்பட்டு, வாசனைகளும் அழிபடும் பொழுது மனம் தானுகவே நாசமடைகின்றது.

274. பிராணுயாமம் - தியானம் மூலம் மன அமைதி கைகூடுகின்றது.

275. பிராணுயாமம் மூலம் மனதில் சாந்தி நிலவுகின்றது; கொந்தளிப்புகள் ஒடுங்குகின்றன.

276. மனதை அடக்க எளிதான வழி குருவிடத்திலும் ஈசுவரனிடத்திலும் சரண்புகுதலே.

277. ஆத்ம ஞானிகளின் ஒப்பற்ற வாழ்க்கையை லக்ஷியமாகக் கொண்டு வாழ்வதும் மனம் அடங்க ஒரு உபாயமாம்.

---

7. கர்மயோகம்

278. கர்த்தா பாவனையில்லாது வினைப்பயனில் ஆசை வைக்காது ஆத்மாவில் சித்தத்தை நிறுத்திப் பற்றற்றுத் தொழில் புரிவதே கர்மயோகமாம்.

279. கர்மயோகத்தின் அஸ்திவாரம் நிஷ்காமிய சேவையே.

280. பற்றற்றுச் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு பணியும் அன்பின் செயல் வடிவே.

281. பற்றற்ற சேவை மனிதனைத் தெய்வப் பெற்றியனுக்குகின்றது.

282. மனித சமூகத்திற்குப் பற்றற்று சேவை செய்பவனே ஈசுவரனுக்குப் பிரியமானவன். அத்தகைய அன்பு கலந்த சேவையே ஈசுவர ஆராதனையாகும்.

283. பற்றற்ற சேவை மனித சமூகத்தின் ஒருமையை வளர்க்கின்றது, அகந்தையை அழித்து உனது இதயத்தை விசாலமாக்குகின்றது, உன்னை உள்ளுணர்வின் வாயிலுக்கும் இட்டுச் செல்கின்றது.

284. பற்றற்ற சேவையே முக்தி மார்க்கத்திற்கு வழிகாட்டி.

285. வறுமையில் உழல்பவர்களுக்கும் வியாதியால் அவதிப்படுபவர்களுக்கும் சேவை செய்தலே விரதங்கள் - பூஜைகள் யாவற்றிலும் சிறந்ததாம். அதுவே மேலாம் மதமுமாம்.

286. கர்மயோகப் பயிற்சியில் சாதகன் தனது அகந்தையை விஸ்வப் பிரேமை என்ற பலிபீடத்தில் அர்ப்பணம் செய்து சித்தசுத்தியைப் பெறுகின்றான். சித்தசுத்திதான் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு அடிப்படை.

287. அகங்கார மமகாரமற்று கர்மத்தை ஈசுவரார்ப்பணமாகச் செய்தால் அது உன்னைப் பாதிக்காது.

288. மனித சமூக சேவையேதான் அன்றாட வாழ்க்கையில் உனது முதல் கடமையாக இருத்தல் வேண்டும். உலகம் உய்யும் பொருட்டு, உனது நலன்களையும் ஆசைகளையும் அகந்தையையும் எப்பொழுதும் அர்ப்பணம் செய்தவண்ணமாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

289. நீக்கமற எங்கும் நிறைந்துள்ள பரம்பொருளே யாவரிலும் அந்தர்யாமியாய் உறை

கின்றுரென்பதை உணர்ந்து உண்மையான அன்புடன் அனைவரையும் நேசி, அனைவருக்கும் சேவை செய்.

290. எல்லா கர்மங்களும் புனிதமானவையே, பாரமார்த்திக திருஷ்டியில் இழிவான கர்மம் என்பதே கிடையாது.

291. சேவா பாவம் உனது இயல்பில் நன்ருக ஊறியிருத்தல் வேண்டும்.

292. கர்மயோகம் ஒரு மார்க்கமேயன்றி அதுவே முடிவில் எய்த வேண்டிய நிலையன்று. இது ஞானசாதனையே. இது மனதிலுள்ள அழுக்குகளை நீக்கி சித்த சுத்தியை ஏற்படுத்துகின்றது. மனம் பரிசுத்தமடைந்ததும் கர்மம் புரிதலை நிறுத்தல் வேண்டும். பின் ஞான சாதனையைத் தொடங்க வேண்டும் - ஸ்ரவணம், மனனம், நிதித்தியாஸனம் ஆகிய ஆன்மீகப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

293. ''எல்லாம் ஆண்டவனுக்கே சொந்தம்; அவனுடைய வேலையைத்தான் நான் செய்கின்றேன். நான் அவனுடைய கருவியே; அவனுடைய இச்சையையே நான் பூர்த்தி செய்வேன்'' — இம் மனோபாவத்தையே கர்மயோகி யாண்டும் கொள்ளல் வேண்டும்.

294. உனது சேவையைப்பற்றி விளம்பரப் படுத்தாதே; மௌனமாகவே செய்.

295. ஆண்டவன்மீது பூரண விசுவாசத்துடன் உனது கடமைகளைச் செய்.

296. பொறிகளையும் மனதையும் அடக்கு. அப்பொழுதுதான் பற்றற்று சேவை செய்யமுடியும்.

---

8. பக்தி யோகம்

297. தைலதாரைபோல் இடையறுது ஆண்டவனையே குறித்து ஓடும் ஸ்மரணையே பக்தியாகும். ஆண்டவன்பால் உள்ள தீவிர விசுவாசமும் பக்தியாகும்.

298. சம்சாரத் தளையினின்று விடுதலையடைய இதர மூன்று யோகங்களைவிட பக்தியோகமே எளிதான—உறுதியான மார்க்கமாகும்.

299. பக்தியே ஆன்மீக மார்க்கங்களுக்கு எல்லாம் அடிப்படை.

300. ஆண்டவனையடைய பாண்டித்தியம் தேவையில்லை; விசுவாசம் - சிரத்தை - மனத்தூய்மை- பக்தி ஆகியவையே தேவை. சாம்வதா என்ற தோட்டக்காரன், நரஹரி என்ற தட்டான், சோகா என்ற தீண்டாதான், கன்ஹோபத்ரா என்ற விலைமாது, ஜனு என்ற வேலைக்காரி ஆகிய பக்தர்கள் அனைவரும் இதற்கு சான்றுவார்கள்.

301. பக்தியோக சாதகனிடம் சிரத்தை அல்லது விசுவாசம், தீவிர இச்சை, புருஷார்த்தம் ஆகியவை இருத்தல் வேண்டும். அப்பொழுது தான் அவன் ஆண்டவனுடைய கிருபைக்குப் பாத்திரமாவான்.

302. பக்தியிருக்குமிடத்தில் உலக ஆசைக்கு இடமில்லை; இவ்விரண்டும் ஒன்றற்கொன்று முரணானவையே.

303. ஆண்டவன் இச்சைப்படியே தான் ஒவ்வொரு காரியமும் நடந்து வருகின்றது. இதை உணர்ந்து உனது இச்சையை அவனுடைய இச்சையில் ஒடுக்கு; உனது அகந்தையையும் ஆண்டவனிடம் அர்ப்பணம் செய்.

304. ஈஸ்வர இச்சையைத் தவிர வேருெரு இச்சையையும், மனதிற் கொள்ளாதே.

305. பூரண விசுவாசத்துடன் ஆண்டவனைச் சரணடை. அப்பொழுது உனது கவலைகள் - பீதிகள் முதலியன யாவும் நீங்கும்; உன் மனதும் நிரந்தர நிம்மதியைப் பெறும்.

306. ஆண்டவன் கையில் எப்பொழுதும் ஒரு துணைக்கருவிபோன்று வாழ்வதே மனநிம்மதிக்கும் சந்தோஷத்திற்கும் சிறந்த ஔஷதமாகும்.

307. ஈசுவரன் யாண்டும் நலம் செய்பவரே. அவருடைய தெய்வீகச் சட்டமும் நியாயமானதே. இதை நம்புபவன் எத்தகைய கஷ்டங்களையும் சமாளிக்க வல்லவனே.

308. ஜபம், கீர்த்தனை, சத்சங்கம், பிரார்த்தனை, கீதை- இராமாயணபாகவத ஸ்வாத்தியாயம் அடியார்களுக்குப் பணிவிடை செய்தல் முதலிய ஆன்மீக நெறிகளின் மூலம் பக்தியை வளர்த்துக் கொள்.

309. பகவத் பக்தி, காமம் - குரோதம் முதலிய தீய விருத்திகளையும், அசுத்தத் தூண்டுதல்களையும் நசித்துவிடும்; ஆன்மீக வாழ்க்கையில் தோன்றும் தடைகளையும் நீக்கும்.

310 ஆன்மீக வாழ்க்கையில் உனக்கு நாட்டம் ஏற்படுவதும், தடைகள் நீங்குவதும், மேலாம் ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் கிட்டுவதும், அனைத்தும், ஆண்டவன் அனுக்கிரகத்தையேப் பொறுத்துள்ளன. எனவே அவன் அனுக்கிரகத்திற்கு உன்னைப் பாத்திரமாகச் செய்து கொள்.

311 ஏகாக்கிர மனதுடன் பகவத் ஸ்மரணையில் ஈடுபடு; வேறு ஒன்றிலும் மனதைச் செலுத்தாதே.

312 பணிவு - மனத்தூய்மை பக்தி உன்னில் இருக்குமாகில் ஈஸ்வர தரிசனம் கிட்டுவது உறுதியே.

313 ஒருக்கணமும் ஈஸ்வரனைப் பிரிந்து வாழ முடியாத நிலைமை உனக்கு ஏற்படுமாகில் உன்னில் ஈசுவர பக்தியிருப்பது உண்மையே.

314 ஆணவம் தான் ஈஸ்வர அனுக்கிரகத்திற்குத் தடை. எனவே அதை அறவே ஒழி.

315. ஆண்டவன் பக்தனைக்கடும் சோதனைகள் அநேகத்திற்கு உட்படுத்திய பின்னரே அனுக்கிரகிப்பான், ஆட்கொள்வான்.

316. முழுமனதுடன் ஆண்டவனைச் சரணடைதலே பக்தியின் சாரமாகும். உன்னுடைய உடல் பொருள் ஆவியை உண்மையாகவே ஆண்டவனுக்கு அர்ப்பணிப்பாயாகில் உனது யோகக்ஷேமங்களை அவரே கவனித்துக் கொள்வார்.

317. இறைவனுடைய திவ்ய நாமத்திற்கு மகத்தான சக்தி உண்டு. அது இதயத்தைப் பரிசுத்தப்படுத்தும், மனதைத் தெளிவுறுத்தும், மனதில் படிந்துள்ள கெட்டசம்ஸ்காரங்கள்- வாசனைகள் ஆசைகள் ஆகிய அழுக்குகளை நீக்கும், பாபங்களைப் போக்கும், ஜீவனை இறைவனுடன் இணைக்கும்.

318. பிரார்த்தனையும் உன்னில் மேலாம் ஆத்மீக உணர்ச்சியை எழுப்புகின்றது; மனதிற்கு ஆறுதலையும்- சக்தியையும்- சாந்தியையும் தருகின்றது. மனதை மேன்மைப்படுத்தி ஜீவனை ஆண்டவன் சன்னிதானத்திற்கும் இட்டுச் செல்லுகின்றது.

---

9. இராஜயோகம்

319. யோகமாவது ஜீவன் தன்னையே திருத்திக் கொள்ள தன்னில் அநேகக் கட்டுப்பாடுகளை விதித்துக் கொள்வதாம்; உடல் — மனம் — பொறிகளை அடக்கி ஆளுதலுமாம்.

320. ஜீவனுக்கும் பரமாத்மாவுக்கும் உள்ள இணக்கமே யோகமாம்.

321. யோகம் மூலம் மனத்தெளிவும், சாந்தியும், மனத்திண்மையும், தேக ஆற்றலும், ஆரோக்கியமும், உணர்ச்சிகளையும் ஆசைகளின் தூண்டுதல்களையும் அடக்கப் போதிய ஆன்மீக பலமும், பூரணஞகும் வாய்ப்பும் ஏற்படுகின்றன.

322. பதஞ்சலி முனிவர் இயற்றிய யோக சாஸ்திரத்திற்கு இராஜயோகம் எனப் பெயர். இதை அஷ்டாங்க யோகம் எனவும் கூறுவர்.

323. பிரகிருதியுடன் சம்பந்தப் படாதே. அப்பொழுது உன்னில் துக்கம் ஒழியும், பேரானந்தமும் பொங்கும். இதுதான் இராஜயோகத்தின் சாரம்.

324. இராஜயோகம் இயமம் — நியமம்— ஆஸனம் — பிராணயாமம் - பிரத்தியாகாரம் - தாரணை — தியானம் — சமாதி ஆகிய எட்டு அங்கங்களைக் கொண்டது.

325. **இயமமாவது**, அஹிம்சை—சத்தியம்— அஸ்தேயம் (களவு செய்யாமை)—பிரம்மச்சரியம்— அபரிகிரகம் (பிறர் தரும் கொடையினைக் கொள்ளாமை, பேராசையைத் தவிர்த்தல்) என்பனவாம்.

326. தூய்மை (உள்ளும் புறமும்), மனமுவந் திருத்தல், தவம், தத்துவ நூலோர்தல், தெய்வம் வழிபடல் அல்லது உடல் பொருள் ஆவியை

இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்தல் ஆகியவை **நியமமாம்.**

327. இயம—நியமத்தின் மூலம் நன்னெறித் தேர்ச்சிகளைப் பெறு. ஆத்ம தியான சித்திக்கு நன்னெறித் தேர்ச்சி இன்றியமையாதது.

328. **ஆஸனமாவது,** ஒரு இருக்கை நிலையை அப்பியசித்தலாம். பத்மாஸனம் அல்லது சித்தாஸனம் அல்லது சுகாஸனத்தில் மூன்றுமணி நேரம் அசையாது உட்காரப் பழகி ஆஸன ஜயத்தைப் பெறு. ஆஸன ஜயம் இருந்தால்தான் பிராணுயாமம்—தாரணை—தியானம் எளிதாகக் கைக்கூடும்.

329. ஆஸனப் பயிற்சி மூலம் சரீரத்தின் உள்ளுறுப்புக்கள் சக்தியைப் பெறுகின்றன.

330. **பிராணுயாமம்** அல்லது பிராணனைத் தன்வசப்படுத்துதல் மூலம் மனச் சஞ்சலம் நீங்குகின்றது, உடம்பிலுள்ள பஞ்ச பூதங்களும் நாடிகளும் பரிசுத்த மடைகின்றன, வியாதிகள் நீங்குகின்றன, ஆரோக்கியமும் ஆயுளும் விருத்தியடைகின்றன, குண்டலினி சக்தியும் எழுகின்றது.

331. **பிரத்தியாகாரம்** மூலம் சாதகன் மன உறுதியையும், நிம்மதியையும், தெளிவையும் பெறுகின்ருன். பிரத்தியாகாரமாவது, வெளி நோக்கிச் செல்லும் இந்திரியங்களைப் பொருள்களிடத்திலிருந்து மீட்டி அவற்றை உள்முகமாகத் திருப்புவதாகும்.

332. **தாரணை** மூலம் சாதகன் ஏகாக்கிர சித்தத்தைப் பெறுகின்ருன். **தாரணையாவது,** உள்ளேயோ வெளியேயோ ஏதாவது ஒரு பொருளில் மனதை நிறுத்தி வைப்பதாகும்.

333. மனம் ஏகாக்கிரமடைந்து லட்சியத்தையே நோக்கி இடையீடின்றிச் செல்லுமாகில் அதுவே **தியானமாகும்.**

334. தியானம் மூலம் பொறிகள் கட்டுப்படுகின்றன, மனம் ஒருமைப்படுகின்றது, ஆன்மீக சக்தி வலுக்கின்றது, அசுத்த எண்ணங்கள் எரிபடுகின்றன, வீர்யமும் ஓஜஸ் சக்தியாக மாறுகின்றது.

335. தியானத்திற்கு பிரம்மச்சரியமும் வைராக்கியமும் இன்றியமையாதனவாம்.

336. ஆத்ம தியானமே உள்ளுணர்வின் துறவுகோலாகும்.

337. ஆஸன ஜயம், இதய சுத்தி, பிரத்தியாகாரத்தேர்ச்சி, ஒருமைப்பட்ட மனம் ஆகியவை சமாதி கைகூட ஹேதுக்களாம்.

338. **சமாதியாவது**, ஜீவப்பிரம்ம ஐக்கியமே; மனம் ஒடுங்கி ஆத்ம சொரூபத்தில் நிலைத்திருப்பதாம். இதை சுவானுபூதியில்தான் உணரமுடியும்.

339. சமாதி மூலம் ஜனன மரணம் ஒழிகின்றது, அமரநிலையை அடையும் வாய்ப்பும் கிட்டுகின்றது.

340. இராஜ யோகத்தையடைய ஹடயோகம் ஒரு ஏணியே. ஹடயோகம் மூலம் ஆத்மாவை அறிய முடியாது; நீண்ட வாழ்வையும் தேக வலிவையுமேதான் பெற முடியும்.

341. கட்டுப்பாடும் தியாகமுமின்றி ஆன்மீக முன்னேற்றம் ஏதும் கிடையாது.

342. விஷயப் பற்றுக்கள் உன்னில் ஒழியுமாகில், ஆசைகளுக்கும் ஆசைகளின் தூண்டுதல்களுக்கும் காரணமாகிற சம்ஸ்காரங்கள் உன் மனதில் அற்றுப் போமாகில், உன் மனம் அசையாது ஆத்மாவில் பொருந்தி நிற்குமாகில் நீ யோகத்தில் நிலை பெற்றவனே, யோகாரூடனே.

---

10. வேதாந்தம்

343. வேதாந்தம் மெய்ப்பொருளை உணர்த்தும் தத்துவநூலாகும். ''பிரம்மம் ஒன்றே மெய்ப் பொருள்; நாம சொரூபமாய் இருக்கின்ற பிரபஞ்சம் முழுதும் பொய்த் தோற்றமே''— இதுதான் வேதாந்தத்தின் உட்கருத்து. இது மேலும் கூறுவதாவது :- ஜீவன் பிரம்மமேயன்றி அவனிலும் வேறல்லன்; அப்பிரம்மம் இரண்டற்ற ஏகவஸ்து; அதனது சொரூபம் சத்-சித்-ஆனந்தம். ஆதலின் ஜீவனும் அழிவற்றவன், பரிபூரணன், ஆனந்தமயம், முக்தன்.

344. ஜீவாத்மா உண்மையில் பரமாத்மாவே தான். அவித்தையின் வலிமையினுல் ஜீவாத்மா தன்னைக் கட்டுண்டவனுகக் கருதிக் கொள்கின்ருன். அவித்தை நீங்கினுல் ஜீவாத்மா — பரமாத்மா ஐக்கியமே.

345. உண்மையில் நீயே அம்மெய்ப்பொருள்; அம்மெய்ப்பொருளே நீ. இதை சுவானுபூதியில் உணர்ந்து விடுதலையடைவாயாக.

346. மெய்ப்பொருளில் தீவிர நாட்டம், சதா ஆத்மாவைப் பற்றிய நினைவு, தன்னடக்கம், பணிவு, கபடமின்மை, பொறுமை, சுருதிகளிலும் குரு வாக்கியங்களிலும் தன்னிலும் பூரண விசுவாசம் முதலியன வேதாந்த சாதகனின் அடிப்படையான யோக்கியதாம்சங்களாம்.

347. வேதாந்த சாதகனுக்கு நன்னெறித் தேர்ச்சியும் சாதனச் சதுஷ்டயங்களும் இன்றியமையாத சாதனங்களாம்.

348. விவேகம், வைராக்கியம், ஷட்சம்பத்து அல்லது ஆறு கூட்டங்கள், முமுக்ஷுத்வம் ஆகியவை சாதனச் சதுஷ்டயங்களாம்.

349. **விவேகமென்பது** எது சத்? எது அசத்? எது நித்யம்? எது அநித்தியம்? எது ஆத்மா? எது அனுத்மா? என்பதை நிர்ணயமாகத் தெரிந்து கொள்ளும் பகுத்தறிவு அல்லது விசாரணை செய்யும் சக்தியாகும்.

350. விவேகத்திலிருந்து வைராக்கியம் பிறக்கின்றது. இகத்திலும் பரத்திலும் ஏற்படக்கூடிய போகங்களில் நிராசை கொள்ளும் மனோநிலையே வைராக்கியமாகும்.

351. உலகம் நீர்க்குமிழிபோல் நிலையற்றது—வெறும் தோற்றம்—துக்கம் நிறைந்ததென்பதையும், பரம்பொருள் ஒன்றே உண்மை வஸ்து—ஞானமயம். ஆனந்தமயம்—ஜீவனுடைய அஞ்ஞான இருளை நீக்க வல்ல ஒப்பற்ற ஔஷதம் என்பதையும் வேதாந்த சாதகன் உணரவேண்டும்.

352. சமம், தமம், உபரதி, திதிக்ஷை, சமாதானம், சிரத்தை என்பன ஷட்சம்பத்துக்களாம்.

353. வாசனை அல்லது ஆசைகளை அகற்றுவதின் மூலம் மனதை அடக்குதலே **சமமாகும்**. விவேக—வைராக்கியம் இருந்தால் மனம் தானாகவே அடங்கும்.

354. **தமமாவது** பொறியடக்கமாகும்.

355. உலக போகங்களில் வெறுப்படைந்து துறவு பூணுதல் **உபரதியாகும்**. மனமும் இந்திரியங்களும் அடங்கப்பெற்றால் உபரதி தானாகவே அமையும்.

356. சுகம் — துக்கம், சீதம் — உஷ்ணம்போன்ற துவந்துவங்களை சமசித்தத்துடன் சகித்தல் **திதிக்ஷையாம்**.

357. வேதாந்த சிரவணார்த்தங்களில் சித்தம் சிந்திக்குமாறு மனதை ஒரே நிலையில் நிறுத்தல் **சமாதானமாகும்**.

358. **சிரத்தையாவது**, சத்குரு வார்த்தையிலும் சாஸ்திரங்களிலும் நம்பிக்கைக் கொள்ளல்.

359. **முமுக்ஷுத்வமாவது**, விடுதலை பெறத் தீவிர இச்சை கொள்ளல்.

360. விவேகம், வைராக்கியம், தன்னடக்கம், ஆகிய உபகரணங்களுடன் ஞானிகள் சேர்க்கையும் இருக்குமாகில் அத்தகையவன் மாயையைக் கடந்து பேரின்பத்தை அடைய வல்லவனாகின்றான்.

361. ஞானயோக சாதகன் சாதனச் சதுஷ்டயங்களைப் பயின்று பிரம்ம நிஷ்ட குருவையடைந்து அவரிடம் சுருதிகளைக்கேட்டு அதை மனனம் செய்ய வேண்டும். பின் அதன் பொருளை இடையறாது தியானம் செய்தால் ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் கிட்டும்.

362. "நான் இந்த சரீரத்தில் மட்டும் அடைபட்டுக் கிடக்கவில்லை; நான் உலகமுழுவதிலும் வியாபித்துள்ளேன்; இவ்வுலகமே எனது சரீரம்" என்ற பாவனையால் ஞான சாதகன் தனது அகந்தையை அகண்டாகாரமாக்கி விடுகின்றான்.

363. உலகைக் கானல் நீர் போன்றும் மின்னல் போன்றும் கருதுவாயாகில் மாயை உன்னை பாதிக்காது.

364. "நான் மனதல்ல, சரீரமுமல்ல; நான் சச்சிதானந்தப் பரம்பொருளே, அழியாத ஆத்மாவே—இதையாண்டும் ஞாபகத்தில் இருத்திக் கொள்.

365. "நான் அழியாத, எங்கும் நிறைந்த பரிசுத்த ஆத்மா" என்ற எண்ணம் ஒன்றையே உன்மனதில் யாண்டும் இருத்துவாயாகில் பிறப்பு—இறப்புகளிலிருந்து நீ விடுதலைபெறுவது உறுதியே. எண்ணத்திற்கு மகத்தான சக்தி உண்டு. நீ எதை நினைக்கின்றாயோ அதன் மயமாகவே ஆகிவிடுகின்றாய்.

366. உள்ளுணர்வின் மூலம் தான் மெய்ப் பொருளை உணரமுடியும். ''உலகம் அநித்தியம், அசுகம்'' என்ற விசாரம், ''நான் யார்'' என்ற விசாரணை, தியானம் ஆகியவைகளே உள்ளுணர் வின் வாயிலைத் திறக்கவல்லதாம்.

367. இதயசுத்தியுடன் தவறாது தியானம் செய் தால் மோக்ஷ பிராப்தி சித்திக்கும்.

368. தியானம் முதிர்ந்தால் சமாதியே. மனம் ஒடுங்கி ஆத்ம சொரூபத்திலேயே நிலைத்திருக்கு மாகில் அதுவே **சமாதியாம்**.

369. **சமாதியாவது**, ஜீவ-பிரம்ம ஐக்கியமே. எவ்வாறு நதி கடலில் இரண்டறக் கலக்கின்றதோ அவ்வாறு ஜீவனும் பரம்பொருளுடன் ஒன்றித்து விடுகின்றான்.

370. சிரத்தை, பிரம்மச்சரியம், வைராக்கியம், ஒருமைப்பட்ட மனம், நீண்டநாள் இடையறாத ஏகாந்த தியானம் ஆகியவை சமாதி கைகூட ஹேதுக்களாம். இவற்றுடன் குரு-ஈசுவர கிருபை யும் தேவை. அகந்தையும் அறவே அழிய வேண்டும்.

371. இவ்வாறு விடுதலைபெற்ற ஞானி முக்குணங்களையும் கடந்த குணத்தனே, ஆத்ம திருப்தனே. இவன் குணங்களின் அசைவால் பாதிக்கப்படாது எப்பொழுதும் சாக்ஷி மாத்திர மாகவே இருப்பவன். இவன் விருப்பு — வெறுப்பு, சுகம் — துக்கம், மானம் — அவமானம், சீதம் — உஷ்ணம், புகழ்ச்சி—இகழ்ச்சி முதலிய துவந்துவ மோகத்தினால் பாதிக்கப்படாது யாண்டும் சமநிலை மனதுடன் சாந்தியிலேயே திளைத்திருப்பவன்.

---

11. ஒன்றித்த யோகம்

372. கர்மயோகம், பக்தியோகம், இராஜ யோகம், ஞானயோகம் ஆகிய நான்கும் சமரசம் அடைந்தால் பூரண ஞானம் சீக்கிரம் சித்திக்கும்.

373. இந்நான்கும் ஒன்றையொன்று சார்ந்தே இருக்கின்றன.

374. கர்மயோகம் ஆற்றலைத் தருகின்றது; பக்தியோகம் அன்பை வளர்க்கின்றது; இராஜ யோகம் மனதிற்கு உறுதியையும் திண்மையையும் அளிக்கின்றது; ஞானயோகம் அறிவை வளர்க்கின்றது. எனவே இந்நான்கினுள் ஏதாவது ஒன்றை அடிப்படையாக வைத்துக்கொண்டு அத்துடன் இதர யோக சாதனைகளையும் பிணைத்து முறை தவறாது அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

375. பற்றற்ற சேவை, தன்னடக்கம், ஜபம், கீர்த்தனம், தியானம், ஆத்ம விசாரம் ஆகியவை ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்திற்கு ஹேதுக்களாம்.



அநுபந்தம்



சாதகர்களுக்கு வழிகாட்டி

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

1. தேவைகளை மிகவும் சுருக்கிக் கொள்.

2. சந்தர்பங்களுக்கு ஏற்ப உன்னைத் திருத்தி அமைத்துக் கொள்.

3. எப்பொருளிலும் எவரிடத்திலும் ஒரு பொழுதும் பற்றுதல் வைக்காதே.

4. உன்னிடமிருப்பதை மற்றவர்களுக்கும் பகிர்ந்து கொடு.

5. எப்பொழுதும் பணி செய்யச் சித்தமாயிரு. சந்தர்ப்பத்தை நழுவ விடாதே. ஆத்மபாவத்துடன் சேவை செய்.

6. ''நான் கர்த்தா அல்ல, நான் சாட்சி மாத்திரமே'' என்னும் மனோ பாவத்தைக்கொள்.

7. இன்சொல் பேசு. அதுவும் அளந்தே பேசு.

8. கடவுளை அடையத் தீவிர ஏக்கம் கொள்.

9. உனது உடமைகள் அனைத்தையும் துறந்து ஆண்டவனிடம் முழு நம்பிக்கையுடன் சரணடை.

10. ஆன்ம வாழ்க்கையில் குரு இன்றியமையாதவர். அவரே அவ்வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சந்தேகங்களையும் இடையூறுகளையும் ஆபத்துக்களையும் நீக்கவல்லவர்.

11. ஆத்மீக சாதனையில் தீவிர பொறுமையையும் விடாமுயற்சியையும் கொள்.

12. ஒருநாள்கூட ஆத்மீகப் பயிற்சியை கைவிடாதே.

13. குரு வழிதான் காட்டுவார். அவ்வழி நடக்க வேண்டியவன் நீயே.

14. ஆயுள் குறுகியது. மரண நேரம் நிச்சய மற்றது. ஆகவே யோக சாதனத்தை ஊக்கமாகத் தொடங்கு.

15. தினந்தோறும் உனது ஆத்மீக முன்னேற் றத்தையும் குறைபாடுகளையும் குறித்து வைத்துக் கொள்; உறுதிகளையும் கடைபிடித்து வா.

16. ஆத்மீக சாதனை செய்ய அவகாசமில்லை என்று குறை கூறுதே. தூக்கத்தையும் வீண் பேச்சையும் குறை. பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் தவருது சாதனை செய்.

17. மெய்ப் பொருள் நினைவு மூலம் உலக நினைவுகளை அகற்று.

18. இடைவிடாத பிரம்மச் சிந்தனையின் மூலம் உனது உண்மை நிலையை உணர். ஆண் பெண் என்னும் பேதத்தையும் மறந்துவிடு.

19. நாளை செய்வதை இன்றே செய்.

20. தற்புகழ்ச்சியையும் வீண் ஆடம்பரத்தை யும் விட்டு விடு. எளிமையையும் பணிவையும் கொள்.

21. எப்பொழுதும் முகமலர்ச்சியுடன் இரு. கவலைகளை அறவே ஒழி.

22. உனக்கு சம்பந்தமில்லாத விஷயங்களில் அசிரத்தை கொள்.

23. தீய சேர்க்கையையும் பயனற்ற பேச்சை யும் புறக்கணி.

24. தினமும் சில மணி நேரம் ஏகாந்தமாக இரு.

25. பேராசையையும் பொறாமையையும் பணத்தை அபரிமிதமாகச் சேர்த்தலையும் விட்டொழி.

26. விவேகத்தினலும் வைராக்கியத்தினலும் உனது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்து.

27. யாண்டும் மனதை சமநிலையில் நிறுத்து.

28. பேசும்முன் இருமுறை ஆலோசனை செய். வினை ஆற்றும் முன்னும் மும்முறை ஆலோசனை செய்.

29. புறங்கூறுதலையும் குற்றங்காணுதலையும் வெறுத்துத்தள்ளு.

30. உனது குற்றங்குறைகளை உணர், பிறரில் நல்லதையே பார். அவர் நற்குணங்களையும் புகழ்.

31. பிறர் இழைத்த தீங்கை வெட்டென மற. அவர்கள் மாட்டு வெகுளாது அவர்களை மன்னித்து விடு. உன்னை வெறுப்பவனுக்கும் நன்மையே செய்.

32. காமம், குரோதம், ஆணவம், மோகம், பேராசை ஆகியவற்றைக் கொடிய விஷப்பாம்பு போன்று புறக்கணி.

33. எவ்வளவு கஷ்டங்கள் அடுத்தடுத்து வந்தாலும் அவை அனைத்தையும் சந்திக்கத்தயாராய் இரு.

34. வைராக்கியத்தை உண்டு பண்ணும் வாக்கியங்களையும் சுலோகங்களையும் சிந்தனை செய்.

35. விஷம் - வாந்தி பண்ணிய உணவு - மலம் சிறுநீர் போன்று விஷய போகங்களைக் கருது. இவை உனக்கு ஒருக்காலும் நிரந்தர திருப்தியை அளிக்கா.

36. உனது வீர்யத்தைக் காத்துக் கொள். எப்பொழுதும் தனிமையாகவே தூங்கு.

37. ஸ்திரிகளை அன்னை பராசக்தியென வணங்கு. ஆண், பெண் என்னும் பேத புத்தியை வேரறு.

38. நாம ரூபங்கள் அனைத்திலும் கடவுளைக் காண்.

39. மனம் கீழ்மையில் ஆழ்த்தப்படும்பொழுது திவ்ய நாம சங்கீர்த்தனம், சத்சங்கம், பிரார்த்தனை, ஆகிய ஆன்மீக நெறிகளைக் கொள்.

40. சாந்தமாகவும் தைரியமாகவும் தடைகளை எதிர்த்து நில்.

41. நேர்மையைக் கடைப்பிடிக்குங்கால் பிறர் குறை கூறுதலைப் பொருட்படுத்தாதே; முகஸ்துதிக்கும் வசமாகாதே.

42. துஷ்டர்களையும் கண்ணியமாக நடத்து; அவர்களுக்குச் சேவையும் செய்.

43. உனது குற்றங்களை ஒளியாது ஒப்புக் கொள்.

44. தேக நலனைக் கவனித்துக் கொள். தினம் முறை தவறாது ஆஸனம் தேகப்பயிற்சிகளையும் செய்.

45. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இரு.

46. ஈகையின் மூலம் உனது இதயத்தைப் பண்படுத்திக் கொள்.

47. ஆசைகள் துக்கத்தை அபிவிருத்தி செய்கின்றன. ஆதலால் திருப்தியைக் கொள்.

48. இந்திரியங்களை ஒவ்வொன்றாகக் கட்டுப் படுத்து.

49. இடைவிடாத சிந்தனையின் மூலம் பிரம்மாகார விருத்தியை வலுவாக்கிக் கொள்.

50. எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்து, பரிசுத்த மாக வைத்துக்கொள்.

51. யாராவது உன்னை அவமதித்தாலும் அவதூறு பேசினாலும் சினம் கொள்ளாதே. அது வெறும் சொற்களே.

52. மனதை ஆண்டவன் பால் நிறுத்தி, பாரமார்த்திகப் பெரு வாழ்வு வாழ்ந்து, மெய்ப் பொருளிலேயே நிலைத்து நில்.

53. பரிபூரணத்தையடைய தீவிர முயற்சி கொள்.

54. ஆண்டவனை அடைவதே உனது வாழ்க்கையின் மேலாம் இலட்சியம். இதையாண்டும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்.

55. மௌனத்தினால் ஏற்படும் பலன் சொல்லி முடியாது. எனவே மௌனத்தை அனுஷ்டி.

56. சப்தம் - ஸ்பரிசம் - ரூபம் - எண்ணம் மூலம் காம உணர்ச்சிகள் மனதில் எழுகின்றன. எனவே விழித்திரு.

57. கடவுளைத் தவிர வேறு யாரிடமும் நெருங்கிய நட்புக் கொள்ளாதே.

58. எதிலும் ஒரு அளவு வேண்டும். அளவு மீறினால் அனர்த்தமே.

59. தினந்தோறும் தற்சோதனை செய்து உனது ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை அறிந்து கொள்.

60. உனது ஆத்மீக லக்ஷியத்திற்கு முரணான, சம்பந்தமற்ற, விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள ஆசை கொள்ளாதே. உணவு, தேகம், உறவினர் முதலிய அனாத்ம விஷயங்களைச் சிந்தனை செய்யாதே. எப்பொழுதும் ஆத்மாவையே சிந்தனை செய். அப்பொழுதுதான் நீ இப்பிறவியிலேயே ஆத்மனை அறியும் வாய்ப்பைப் பெறுவாய்.

* * * *

இருபது ஆன்மீக போதனைகள்

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

1. நான்கு மணிக்கு எழுந்திரு. ஜபம், தியானம் செய்.

2. சாத்வீக ஆகாரத்தை எடுத்துக் கொள். வயிறு நிறைய உணவு எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

3. பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனத்தில் அமர்ந்து ஜபம் தியானம் செய்யுங்கள்.

4. தியானத்திற்கென தனி அறையை பயன் படுத்துங்கள்.

5. உங்கள் வருவாயில் பத்தில் ஒரு பங்கினை அல்லது ரூபாய்க்கு பத்து பைசாக்களை தர்மம் செய்யுங்கள்.

6. தினசரி பகவத் கீதையில் ஒரு அத்தியாயம் படியுங்கள்.

7. வீர்ய சக்தியைக் காப்பாற்றுங்கள். தனி யாக படுத்துத் தூங்குங்கள்.

8. புகை பிடித்தல், போதை தரும் பானம், உயர்தர உணவு இவைகளை விட்டுவிடுங்கள்.

9. ஏகாதசி தினம் உபவாசம் இருங்கள் அல்லது பால் பழங்களை மட்டும் எடுத்துக் கொள் ளுங்கள்.

10. தினசரி 2 மணி நேரம் மௌனத்தையும், சாப்பிடும் பொழுது மௌனத்தையும் கடைப் பிடியுங்கள்.

11. எந்நிலையிலும் உண்மையே பேசுங்கள். கொஞ்சமாக இனிமையாகப் பேசுங்கள்.

12. தேவைகளை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். திருப்தியாக சந்தோஷமாக வாழ்க்கையை நடத்துங்கள்.

13. மற்றவர்களுடைய உணர்ச்சிகளை புண் படுத்தாதீர்கள். எல்லோரிடமும் அன்பாக இருங்கள்.

14. நீங்கள் செய்த தவறுகளை நீங்களே சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

15. வேலைக்காரர்களையே நம்பி இருக்காதீர்கள். சுய தேவையை நீங்களே பூர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.

16. படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடனும் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்னும் கடவுளைத் தியானியுங்கள்.

17. உங்கள் கழுத்திலோ, அல்லது சட்டைப் பையிலோ ஜபமாலை ஒன்றை வைத்திருங்கள்.

18. எளிமையான வாழ்க்கையும், உயர்ந்த எண்ணமும், வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகக் கருத வேண்டும்.

19. சாது, சன்யாசி, ஏழை எளியோர்களுக்கு உதவ வேண்டும்.

20. கடமையை நிறைவேற்றுவதில் ஒருபொழுதும் பின் வாங்காதீர்கள். தினசரி ஆன்மீக நாட் குறிப்பினை எழுதி வையுங்கள்.

